

**МБОУ «Свободинская средняя общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области**

«Рассмотрено»  
МО естественнонаучного  
цикла  
Протокол №1  
«27» июня 2024 г.

«Согласована»  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Парахина  
«27» июня 2024 г

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.А. Проскурина  
Приказ № 101/1  
«27» июня 2024 г .

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочная деятельность**

**Волейбол**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составители программы:**

Пеньшин Николай Викторович

учитель физической культуры

высшей квалификационной

категории

**м. Свобода, 2024 г.**

## СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Календарно-тематический план.
5. Методическое обеспечение программы.
6. Список литературы.
7. Приложения.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Выросший в последние годы интерес к различным видам спорта не обошел стороной и волейбол. Стремительный рост популярности волейбола во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами - доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи.

Игра волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой не только физическое развитие, но и активного отдыха.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** Перед педагогической общественностью стоит актуальная сегодня проблема - восстановление нравственности, снижения роста безнадзорности и правонарушений среди детей и молодежи. Одним из путей решения этой проблемы является воспитание внутренней потребности в здоровом образе жизни, физически и духовно цельного гражданина. В соответствии с социально-экономическими проблемами современного общества, его дальнейшего развития, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьными основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из таких направлений является волейбол, популярный среди подростков и молодежи вид спорта.

**Цель программы:** физическое и духовное развитие обучающихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать знания об истории и развитии волейбола;
- обучить правилам охраны труда и безопасного поведения в спортивном зале;
- дать знания о личной гигиене, закаливании, режимах дня и питания, врачебном контроле и самоконтроле;
- познакомить со спортивной терминологией;
- обучить правилам игры в волейбол, и правилам проведения соревнований;
- дать знания и навыки по общей, специальной физической подготовке;
- обучать техническим и тактическим действиям игры в волейбол.

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность, быстроту, ловкость, гибкость;
- развивать тактическое мышление, память, воображение.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту и ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

## Условия реализации программы

**Срок реализации** – 1 год.

**Условия приема** – на основании допуска врачом к занятиям.

**Режим занятий** – 2 раза по 2 часа.

**Возраст обучающихся** по программе – 14-17 лет.

**Численность группы составляет:** 20 человек.

**Формы организации учащихся.**

- Групповые.

**Формы проведения занятий.**

- Беседа
- Тренировка
- Учебно-тренировочная игра
- Контрольная игра

**Методы.**

Словесный – объяснение (краткое с показом), беседа, рассказ (краткий образный), методические указания, команды и распоряжения.

Наглядный – показ упражнения или подвижной игры тренером или воспитателем, демонстрация пособий, кинофильмов (учебных игр, официальных соревнований).

Практический – метод упражнения, метод изучения упражнения в целом (выделяются отдельные фазы движения), метод изучения упражнения по частям, метод исправления ошибок (вначале исправления грубых ошибок, потом присущие многим воспитанникам, затем мелкие), метод соревнований (повышен интерес, но снижается точность выполнения), круговой метод (работа детей по группам), метод конкретных ориентиров (добежать до определенного места).

**Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы и района.

**Виды аттестации учащихся:**

- спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов);
- активность в соревнованиях (внутришкольных, районных).

I. Промежуточный контроль.

- Фронтальная и индивидуальная беседа.
- Сдача контрольных нормативов: 4 раза в году сдаёт контрольные нормативы по общей физической подготовке.
- Участие в дружеских встречах, соревнованиях.
- Наблюдение за проведением спортивных соревнований, и их анализ.

II. Итоговый контроль

- Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в учреждении.
- Проведение контрольных соревнований и судейской практики.

**Ожидаемый результат:**

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся.

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях.

Формирование и совершенствование навыков игры в волейбол.

Создание команды, способной защищать честь школы на районных и городских соревнованиях.

К концу года обучения учащиеся должны

**знать:**

- правила охраны труда на занятиях по волейболу;
- требования к инвентарю и спортивной форме на занятиях;
- краткие исторические сведения о волейболе;
- понятия о врачебном контроле и самоконтроле;
- правила проведения игры в волейбол и соревнований по волейболу;
- основные понятия и термины, используемые в общей, специальной и технико-тактической подготовке.

**уметь:**

- осуществлять самоконтроль;
- выполнять строевые, легкоатлетические упражнения, эстафетный бег;
- выполнять контрольные нормативы первого года обучения по ОФП и СФП;
- проявлять дисциплинированность, аккуратность и старательность на занятиях;
- выполнять упражнения технико-тактической подготовки в техника нападения при действии без мяча и с мячом.

#### **Режим занятий**

<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>
вторник	16.00-17.30	Спортивный зал
четверг	16.30-18.00	Спортивный зал

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития волейбола.	2	2	-
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	-
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
5.	Правила игры и соревнований. Спортивная терминология.	6	6	-
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	33	-	33
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	35	5	33
8.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	35	2	33
9.	Учебные и тренировочные игры.	17	-	17
10.	Итоговое занятие	2	-	2
<b>Всего часов:</b>		<b>136</b>	<b>17</b>	<b>119</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Формирование группы. Знакомство с объединением волейбола, план работы, цели, задачи на учебный год. Охрана труда на занятиях по волейболу. Требования к инвентарю и спортивной форме.

### **2. История развития волейбола.**

*Теория.* Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол.

### **3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.**

*Теория.* Понятие о гигиене и закаливание. Личная гигиена волейболиста, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Значение закаливания. Средства закаливания – солнце, воздух, вода.

### **4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория.* Понятия о врачебном контроле и самоконтроле. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные данные самоконтроля (вес, рост, спирометрия, кровяное давление). Методика ведения самоконтроля

*Практика.* Ведение дневника самоконтроля.

## **5.Правила игры и соревнований. Спортивная терминология.**

*Теория.* Разбор правил соревнований по волейболу. Состав команды, замена игроков, форма игрока. Игровые действия. Перерывы и задержки. Игрок либеро. Поведение участников. Понятие командах, судейской терминологии и жестах.

## **6.Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Теория.* Понятие об общей физической подготовке. Понятия о двигательных качествах: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «фланг» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Практика.* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Легкоатлетические упражнения. Приложение 1. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Приложение 5.

## **7.Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Теория.* Понятие о специальной физической подготовке. Понятия о скоростной, прыжковой, игровой выносливости, ловкости, выносливости взрывной силе.

*Практика.* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Приложение 2. Выполнение контрольных нормативов СФП. Приложение 5.

## **8.Технико-тактическая подготовка (ТТП).**

*Теория.* Понятия техника игры, технические приемы. Ознакомление с изучаемым приемом. Изучение приема в упрощенных условиях. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Планирование тренировки.

*Практика.* Упражнения технической и тактической подготовки. Техника нападения. Действия без мяча. Действия с мячом.

## **9.Учебные и тренировочные игры.**

*Практика.* Учебно-тренировочные игры на развитие индивидуальных, групповых и командных тактических действия при игре по избранной тактической системе.

## **10.Итоговое занятие.**

*Практика.* Анализ работы и подведение участия в соревнованиях и итогов за год. Награждения активных игроков. Дружеская встреча по волейболу.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	<b>Теория.</b> Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2		
2	<b>ОФП.</b> Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	2		
3	<b>ОФП.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	2		
4	<b>Контрольные испытания</b> . Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2		
5	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		
6	<b>Техника нападения.</b> Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		
7	<b>Техника защиты.</b> Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		
8	<b>ОФП.</b> Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		
9	<b>Техника защиты.</b> Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		
10	<b>Техника защиты.</b> Прием снизу двумя руками.	2		
11	<b>ОФП.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		
12	<b>Техника защиты.</b> Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	2		
13	<b>Контрольные испытания.</b> Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2		
14	<b>СФП.</b> Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2		
15	<b>Техника нападения.</b> Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача	2		
16	<b>Техника нападения.</b> Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	2		
17	<b>СФП.</b> Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		
18	<b>Техника нападения.</b> Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		
19	<b>ОФП.</b> Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		
20	<b>ОФП.</b> Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2		



21	<b>СФП.</b> Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		
22	<b>Техника нападения.</b> Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		
23	<b>Техника защиты.</b> Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи	2		
24	<b>ОФП.</b> Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		
25	<b>ОФП.</b> Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2		
26	<b>СФП.</b> Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		
27	<b>Техника нападения.</b> Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		
28	<b>ОФП.</b> Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		
29	<b>ОФП.</b> ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2		
30	<b>Техника нападения.</b> Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		
31	<b>ОФП.</b> ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2		
32	<b>СФП.</b> Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		
33	<b>Техника нападения.</b> Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		
34	<b>Техника защиты.</b> Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		
35	<b>Теория.</b> Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2		
36	<b>ОФП.</b> Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		
37	<b>Техника нападения.</b> Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		
38	<b>Судейская практика.</b> Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	2		
39	<b>ОФП.</b> Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2		
40	<b>СФП.</b> Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
41	<b>Техника нападения.</b> Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		
42	<b>Техника защиты.</b> Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
43	<b>ОФП.</b> Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра	2		

	«Перестрелка».			
44	<b>СФП.</b> Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
45	<b>Техника нападения.</b> Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		
46	<b>Техника защиты.</b> Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
47	<b>ОФП.</b> Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		
48	<b>СФП.</b> Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
49	<b>Интегральная.</b> Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		
50	<b>Техника защиты.</b> Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
51	<b>Теория.</b> Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2		
52	<b>ОФП.</b> Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2		
53	<b>Техника нападения.</b> Верхняя прямая подача.	2		
54	<b>ОФП.</b> Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
55	<b>Теория.</b> Нагрузка и отдых.	2		
56	<b>Тактика нападения.</b> Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		
57	<b>Техника защиты.</b> Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2		
58	<b>Тактика нападения.</b> Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		
59	<b>Тактика защиты.</b> Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		
60	<b>ОФП.</b> Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2		
61	<b>Техника защиты.</b> Блокирование одиночное.	2		
62	<b>Тактика защиты.</b> Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		
63	<b>Тактика защиты.</b> Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2		
64	<b>Техника защиты.</b> Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2		
65	<b>ОФП.</b> ОРУ с отягощением. Группировка, перебаты в группировке из различных положений. Падения.	2		

<b>66</b>	<b>Техника защиты.</b> Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча снизу с подачи, подбрасывания партнером, после нападающего удара.	<b>2</b>		
<b>67</b>	<b>Тактика нападения.</b> Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	<b>2</b>		
<b>68</b>	<b>Контрольные испытания.</b> Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	<b>2</b>		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методические пособия

1. Лях В.И. Физическая культура. / Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2002.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е издание.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
4. Подборка упражнений по ОФП, СФП, ТТП (приложения 1,2,3).
5. Контрольные нормативы (приложение 5).
6. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
7. Памятки для обучающихся.

### ЭОР:

1. <http://shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>
2. <http://fcior.edu.ru/>

### Материально-техническое оснащение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- сетка волейбольная и стойки высотой 2,55 м;
- мячи волейбольные(10 шт);
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.—М.: Просвещение, 1989.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004
3. Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014г.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.: Просвещение, 2006.
5. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва
7. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
8. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.// Вестник образования №15, 2003 год.
9. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 21 декабря 2012 года. – М.:Проспект, 2014.

### *Список литературы для учащихся*

1. Волейбол для всех. - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
2. Литвинов Е.Н . Физкультура! Физкультура!/. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение, 1999.

### *Список литературы для педагогов*

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: Феникс, 2001
3. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013.

## Упражнения для занятий ОФП

### **Общеразвивающие упражнения выполняемые в движении.**

Движение бегом. Переход с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Движение по диагонали, змейкой. Приставным шагом правым и левом боком, захлестом голени, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, махи ногой, выпады, в полу приседе, в полном приседе, прыжки на правой и левой ноге.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

#### Упражнения без предметов.

*для рук:*

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений в разном темпе, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упор лежа).

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в строке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук.

*Круговые движения туловища:* в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг). Поднимания туловища из положения лежа на животе (спине) на полу без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах.

*Для ног:*

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
- выпады вперед, назад, в сторону;
- прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки на через гимнастическую скамейку
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в весах, упорах;
- тоже самое, но с отягощениями.

*Упражнения в парах:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания (с сопротивлением, с помощью).

#### Упражнения с предметами:

*с набивными мячами (вес 1-3 кг):*

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны;
- то же одной рукой;
- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;
- броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его;
- то же одной рукой;
- приседание вставание с мячом в руках на двух или одной ноге;
- наклоны, повороты и круговые движения туловища из различных стояк, держа мяч перед собой, над головой, за головой.
- метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*с гимнастической скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах в вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

#### Упражнения на снарядах.

*гимнастическая скамейка:* в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги вместе.

*гимнастическая стенка:* в висе спиной к стенке на верхней рейке поднимание согнутых и прямых ног круговые движения ногами.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей.

### ***Акробатические упражнения.***

Кувырок вперед и назад, мост, перекаты и повороты. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

### ***Подвижные игры.***

Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета»

- «Удочка» (развитие скоростно-силовых физических качеств; совершенствование прыгучести как одного из элементов техники игры в волейбол);

- «Мяч с четырех сторон» (развитие быстроты, совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке;

- «Сумей принять» (совершенствование техники приема и подачи мяча в игровой обстановке)

- «Снайперы» (совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств);

- «Бомбардиры» (совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях);

- «Коснись, но не ошибись» (совершенствование техники блокирования в игровых условиях);

- «Защитники»(совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях);

Игры с бегом и прыжками, подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбола, баскетбола, мини-футбола), перетягивание каната, гимнастической палки.

***Эстафеты*** встречные и круговые с переносом и расстановкой предметов, преодоления препятствия; с элементами волейбола, баскетбола, футбола.

***Спортивные игры.*** Баскетбол, мини-футбол.

*Упражнения для специальной физической подготовки*

Для развития силы мышц:

- броски набивных мячей различного веса, акцент на движение кистями;
- в упоре лежа – отталкивание от пола с хлопком пред грудью;
- сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- отжимание от пола с упором только на пальцы рук и ног;
- подскоки из положения упора на полу на ладони и носки. Обе руки отбрасываются в стороны на сколько возможно. Можно применять поочередное отбрасывание рук;
- сидя на полу, зажать мяч между ступнями и, подняв ноги, дотянуться до мяча руками, принять V-образную позу, сохраняя равновесие;
- лежа на животе с мячом в вытянутых руках, приподнять верхнюю часть тела, выписывать максимально широкие восьмерки;
- прыжки со скакалкой.
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов на оптимальной и максимальной высоте;
- напрыгивание на предмет различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием.

Для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по зрительному сигналу;
- из положения низкого старта сделать рывок метра на три, упасть вправо, перевернуться лицом вверх – лечь ничком. Затем перевернуться влево, лицом вверх, потом вниз, вернуться на три метра назад и повторить все сначала;
- перекаты вперед через плечо, «подскоки» назад
- рывки с резкой сменой направления;
- имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-либо отдельного движения;
- быстрые перемещения, характерны для волейбола, с последующим имитацией или выполнением технического приема;
- быстрые переключения в разнохарактерных действиях.

Для развития скоростной, прыжковой, игровой выносливости:

- серии прыжков в течении 15-20 сек. каждая. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй серии – максимальной высоты. 4-5 серий прыжков выполняются без остановки в течении 1-1,5 мин. Эти упражнения можно делать со скакалкой;
- прыжки зигзагом вправо-влево с высоким подниманием бедер;
- высоки прыжок из глубокого приседа;
- прыжок в падении влево;
- прыжок вправо-влево на одну ногу, затем прыжок в сторону с падением
- перемещения в низкой стойке в различных направлениях, по 1-1,5мин., затем отдых 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг);
- последовательная имитации нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия 10 прыжков и 10 падений.
- серии падения на грудь (или на спину с последующим переворотом). Число падений 6-10 раз в серии.
- эстафеты с различными перемещениями и чередования кувырки вперед назад.
- челночный бег с различным направлением и на разное расстояние.

Для развития ловкости:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад
- одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360 градусов;
- прыжки через различные предметы и снаряд;

- прыжки с подкидного мостика с выполнением различных движений и поворотов в воздухе;
- игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 метров. Один из игроков первую передачу выполняют над собой, вторую – партнеру, после чего делает кувырок вперед (назад). Выполняется 10-15 раз.

Для развития взрывной силы:

- прыжки вправо-влево, высоко и резко поднимая колени, как будто делая пинок обеими ногами;
- группами по два человека, стоя по обе стороны сетки, сделать два шага на сближение, шаг назад и прыжок на блок, затем шаг вперед и снова блок.

Для выработки координации движений:

- подскоки из положения на животе;
- непрерывные подскоки с падением из положения стоя;
- прыжки с падением с поворотом тела в полете влево-вправо на 180 градусов (на начальном этапе упражнения выполняются на матах).

Для развития специальной гибкости:

Для увеличения подвижности в суставах, укрепления мышечно-связочного аппарата и развития эластичности мышц и связок используются упражнения на растягивание, а так же упражнения сходные по структуре с движениями спортсмена во время игры;

- и.п. о.с. 1,2,3 наклоны руками ладонками достать пол, 4 и.п.;
- и.п. сидя на полу ноги врозь в 1,2,3 за руки тянет на себя, 4 и.п., то же самое другой;
- и.п. выпад правой 1,2,3 пружинистые покачивания на 4 смена положения прыжком, руки на коленях.



## **Упражнения технико-тактической подготовки.**

### **Техническая подготовка**

#### **Техническая подготовка для группы предварительной подготовки:**

##### *Стойка и перемещение игрока.*

Стойка – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Существуют два вида основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием) и игроков, принимающих подачу (стопы параллельны или одна впереди другой на расстоянии 20-30 см друг от друга, ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях ладонями вперед);
- стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки - игроки задней линии (ноги значительно согнуты, ступни параллельны или одна впереди другой,, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса

Перемещаются волейболисты по площадке приставными шагами, скачками, бегом, прыжками.

- в стойке, приставные шаги вправо-влево (шагом вперед-назад);
- в стойке, скрестные шаги вправо-влево; двойной шаг вперед-назад;
- скачок вперед одним шагом в стойку;
- от линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки, поворот в стойку;
- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног;
- по лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетки в стойку;
- в стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке;
- рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.
- то же, но вторая передача за спину (то же в прыжке);

##### *Передача мяча сверху двумя руками*

Применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку. Основные передачи: вперед с опоры, назад за голову с опоры, назад за голову в прыжке, вперед в прыжке. Необходимо, чтобы занимающиеся освоили правильный выход под мяч, исходное положение, правильное расположение рук и кистей при передаче.

Обучение:

- в стойке имитация передачи;
- в стойке выталкивание набивного мяча (0,5-1 кг) вперед вверх, назад вверх с опоры и в прыжке;
- в паре: один набрасывает волейбольный мяч, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке);
- то же, но наброс в сторону от игрока;
- подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (то же в прыжке);
- наброс мяча точный партнеру и передача вперед-назад;
- то же, но наброс неточный;
- передача от игрока к игроку – один пас над собой, передача партнеру (то же в прыжке);
- передача от игрока к игроку в стороны;
- передача сидя, стоя на одном колени.

##### *Прием мяча двумя руками снизу.*

Мяч, посланный соперником подачей, нападающим или обманным ударом, лучше всего принимать снизу двумя руками. Руки держат перед собой, одна кисть вложена в другую. Принимают мяч руками выше кистей. Для смягчения удара предплечья в момент приема мяча поднимают и поворачивают, сближая локти.

Передачу или прием мяча снизу изучают в такой последовательности:

- в паре: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении) и тот имитирует прием;
- в паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками;
- то же, но мяч недоброшен;
- то же, но мяч набрасывается в сторону от игрока;
- прием мяча после отскока от пола (в паре или у стены);
- жонглирование мячом на месте и в движении;
- передача мяча в стену, после отскока от стены – прием;
- прием мяча, переброшенного через сетку;
- в паре: прием (передача) мяча через сетку;

#### *Подача.*

Все способы подачи следует изучить расчлененным методом. Сначала надо научить игрока принимать правильное исходное положение, затем подбрасывать мяч. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча приступают к изучению удара по мячу и согласованию работы всех частей тела в ударном движении. Необходимо добавить точность движений, умения контролировать их, а так же переключать внимание с цели на стороне противника на мяч, и наоборот.

#### *Нижняя прямая подача:*

- подача в стену с расстояния – 6-9 м;
- подача в парах (игроки на боковых линиях);
- подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки;
- подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
- подача в правую левую половину площадки;
- подача в ближнюю, дальнюю части площадки;
- подачи на точность в зоны 1,6,5.

#### *Верхняя прямая подача (подводящие упражнения)*

- имитация подачи: на счет «раз» - из стойки вскинуть руку в положении замаха; на счет «два» - подброс мяча; на счет «три» - ударное движение;
- из положения руки с мячом внизу вскинуть их вверх ( но не за голову) и бросить мяч вперед;
- то же, но перевод мяча в одну руку и бросок вперед;
- сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча;
- поднос мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки, замах и удар по мячу с поддержанием мяча небьющей рукой;
- подачи в стену, в партнера

#### *Нападающий удар.*

Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и собственно удара. Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу. Затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. Обучение проводится только расчленено.

#### *Прыжок:*

- прыжок с места вверх с махом руками;
- то же, но с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- прыжок после одного шага вперед, в сторону
- спрыгивание с возвышения (30-50 см) с последующим прыжком вверх с махом рук.

#### *Разбег:*

- широкий шаг вперед на пятку, приставить другую ногу и прыжок вверх
- то же но выполнить быстро;
- то же, но первый стопорящий шаг на пятку выполнить скачком
- то же, но первый шаг небольшой, нестопорящей ногой, далее скачок и прыжок вверх с махом рук;
- первый шаг небольшой, стопорящей ногой; второй шаг не большой, нестопорящей ногой, далее скачок на пятку стопорящей ногой и прыжок вверх с махом рук;
- то же, но достать предмет на высоте;
- то же, но разбег с линии нападения к сетке.

### *Удар по мячу:*

- интонация удара (замах бьющей руки вперед/вверх; небьющей руки поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке, с разбега с прыжком;
- удар по мячу с собственного подброса на месте, в прыжке с разбега;
- удар по подвешенному мячу;
- удар в стену через пол на месте и прыжке с собственного подброса;
- то же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки;
- удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса;
- то же, но мяч набрасывает партнер
- удар через низкую сетку в прыжке с собственного подброса с места и с разбега.

### *Блокирование.*

Изучение следует начинать с одиночного неподвижного блока, затем переходят к подвижному. В начале осваивается прыжок у сетки, далее вынос и постановка рук, затем перемещения. Необходимо прививать занимающимся навыки внимательного наблюдения за действиями нападающего противника. Важно, чтобы игрок имел четкое представление о выборе места и времени для прыжка при блокировании.

- имитация блока с места у сетки;
- то же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево, скачком, приставным шагом, бегом;
- игроки располагаются парами по обе стороны сетки. Оба прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой;
- то же, но с выносом рук влево-вправо над сеткой;
- в парах через сетку: один – имитация нападающего удара, другой закрывает удар по положению кисти нападающего удара;
- то же, но выбор места для блока по направлению разбега нападающего игрока;
- удар и блок мяча, подвешенного на удочке.

### ***Тактическая подготовка.***

Тактическая подготовка занимающихся неразрывно связана с технической.

#### *Методы обучения тактических действий:*

- создание предпосылок для успешного обучения тактики игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировке на площадке, прогнозирование при решении различных двигательных задач;
- обучение индивидуальным действиям и взаимодействия с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функции;
- формирования умения наиболее эффективно использовать те приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий;
- развитие способностей быстро и гибко переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Методы используемые в процессе тактической подготовке, аналогичны методом технической подготовки, но осваиваются на специфики тактики. Последовательность обучения тактическим действиям принять рассматривать в двух аспектах: обучение каждому отдельному виду тактических действий ( нападение и защиты) и всему арсеналу тактике.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные игры, в которых занимающиеся по заданию тренера совершают конкретные тактические действия. Для развития у воспитанников тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая работать игрокам в 3, 5 ,6.

## **Тактическая подготовка для группы предварительной подготовки:**

### **Тактика нападения:**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на волейбольном поле, умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор места и способа для приема подач (первая передача)

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразность использования изученного приема при выполнении с имитацией или без имитации при выполнении подач, при приеме подач (первая передача).

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно выполнить передачу партнеру для прямого нападающего удара.

### **Тактика защиты:**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на волейбольном поле, выбор момента и способа приема мяча для передачи.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразность использования изученных способов приема (верхняя и нижняя передача мяча) при нападении, подачи.

*Групповые действия.* Взаимодействие 2 и более игроков внутри линий и между линиями. Уметь выбрать правильный способ приема мяча с подачи или нападающего удара для передачи в нападение.

**Учебно-тренировочные игры.** Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке

На этом этапе можно использовать следующие **подвижные игры:**

- «Мяч над веревкой» (развивает быстроту реакции, внимательность, ловкость; совершенствование командных действий);
- «Падающая палка» (развивает быстроту; воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях);
- «Кто сильнее и быстрее» (развитие быстроты двигательной реакции; отработка силового удара для подач в игровой обстановке).
- «Гонка «тачек» (развитие силовой выносливости; воспитание ловкости, координации движений, чувства взаимопонимания в соревновательных условиях).

## **Приложение 4.**

### **Тренерская и судейская практика**

В течение всего периода тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся из старшей группы к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших групп ставятся следующие задачи:

#### **Группа ПД:**

- построение группы, отдача рапорта;
- подача команд при выполнении строевых упражнений;
- помогать обеспечивать и проводить эстафетные соревнования в младшей группе;
- изучение правил соревнований;
- приобретение начальных навыков работы в качестве тренера и судьи.

## Приложение 5.

### Контрольные нормативы.

Группа предварительной подготовки 4 раза в году сдаёт контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Показания регистрируются в дневнике тренировок и протоколе.

#### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Упражнения	Результаты					
		возраст					
		11	12	13	14	15	16
1.	Подача любым способом кол-во	5	5	6	7	8	9
2.	Верхняя передача двумя руками в парах, кол-во	5	5	6	8	9	10
3.	Нападающий удар, кол-во	3	3	4	4	5	5

Условия выполнения упражнений:

1. подача выполняется любым способом. Попасты в площадку, не нарушив правил. Выполняется 10 подач.
2. Верхняя передача двумя руками выполняется в парах на расстоянии 6-7 м друг от друга. Высота передачи 4-5 м (по количеству непрерывных передач). Выполняется 10 передач каждым игроком.
3. Нападающий удар делается с передачи партнера с зоны 3 в зону 2 или 4. Выполняется 5 нападающих ударов.

#### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (прыгучесть)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка прыгучести (см)		
		отлично	хорошо	удовлетв.
11	мальчики	41,8	41,7	32,2
	девочки	39,2	39,1	28,9
12	мальчики	47,7	47,6	39,1
	девочки	43,4	43,3	34,8
13	мальчики	50,9	50,8	41,1
	девочки	46,5	46,4	37,5
14	мальчики	58,2	58,1	47,3
	девочки	51,1	51,0	41,4
15	мальчики	64,8	64,7	55,0
	девочки	51,5	51,4	42,8
16	мальчики	69,6	69,5	60,2
	девочки	52,3	52,2	43,9

Выполняется с места толчком обеими ногами. Один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу спортсмена, другой продевают через душку пластинки, закрепляют на полу. Перед прыжком спортсмен принимает положение полуприседа так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разности показателей на ленте около дужки до, и после выполнения прыжка.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке  
(скорость перемещения – бег «елочкой»)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка скорости передвижения
11	мальчики	27,4 - 33,9
	девочки	28,4 - 33,4
12	мальчики	26,6 - 33,1
	девочки	27,7 - 33,2
13	мальчики	25,2 - 30,8
	девочки	27,0 - 32,3
14	мальчики	25,3 - 29,4
	девочки	27,2 - 33,3
15	мальчики	23,9 - 28,6
	девочки	25,7 - 31,7
16	мальчики	22,3 - 26,5
	девочки	24,1 - 29,2

Скорость перемещения по волейбольной площадке, на которой обозначены шесть отметок (челночный бег), фиксируют секундомером. Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1,2,3,4, 5 и 6, касаясь ее рукой, и возвращается в исходное положение).

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке  
(гибкость)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка гибкости (см)		
		отлично	хорошо	удовлетвор.
11	мальчики	10,3	10,2	6,3
	девочки	13,6	11,1	10,2
12	мальчики	10,5	10,4	6,4
	девочки	13,9	11,8	10,5
13	мальчики	10,5	10,4	6,5
	девочки	14,6	14,5	10,6
14	мальчики	12,2	12,1	7,6
	девочки	16,1	16	12,1
15	мальчики	12,7	12,6	8,6
	девочки	17,6	17,5	13,3
16	мальчики	13,4	13,5	9,7
	девочки	18,9	18,8	14,4

Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, к которой прикреплено спец.устройство, и не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, касаясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук. За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опусканием пальцев до этой плоскости, с плюсом – ниже ее. После пяти попыток высчитывают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовки**

№ П/П	физические способности	контрольные упражнения (тест)	возраст,	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	бег, 30 м с	9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7 и выше	5,9-6,0	5,3 и ниже
			10	6,6	6,5-5,6	5	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3	6,1-5,5	5	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5
			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	5,8-5,3	4,9
			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
2	координационные	челночный бег 3x10 м,с	9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	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
			16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см	9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	110-130	160 и выше
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			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	155	165	185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
4	выносливость	6-минутный бег, м	9	800 и ниже	850 -1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900 -1050	1250	650	750-950	1050
			11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			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
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300

5	гибкость	наклон вперед	9	1 и ниже	3.0 - 5.0	7,5 и выше	2 и ниже	6.0 - 9.0	13.0 и выше	
			10	2	4.0 - 5.0	8,5	3.0	7.0 - 10.0	14.0	
		из положения сидя, см	11	2	6.0 - 8.0	10.0	4.0	8.0 - 10.0	15.0	
			12	2	6.0 - 8.0	10.0	5.0	9.0 - 11.0	16.0	
			13	2	5.0 - 7.0	9.0	6.0	10.0 - 12.0	18.0	
			14	3	7.0 - 9.0	11.0	7.0	12.0 - 14.0	20.0	
			15	4	8.0 - 10.0	12.0	7.0	12.0 - 14.0	20.0	
			16	5	9.0 - 12.0	15.0	7.0	12.0 - 14.0	20.0	
6	силовые	подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз	9	1	3 - 4 раза	5 и выше				
			10	1	3 - 4 раза	5				
			11	1	4 - 5 раз	6				
			12	1	4 - 6 раз	7				
			13	1	5 - 6 раз	8				
			14	2	6 - 7 раз	9				
			15	3	7 - 8 раз	10				
			16	4	8 - 9 раз	11				
			на низкой перекладине из вися лежа кол-во раз	9				3 и ниже	7 - 11 раз	16 и выше
				10				4	8 - 13	18
				11				4	10 - 14	19
				12				4	11 - 15	20
				13				5	12 - 15	19
				14				5	13 - 15	17
				15				5	12 - 13	16
				16				6	13 - 15	18