

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный волейболист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Адресат программы: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Стребков Сергей Михайлович

Вологжин Евгений Сергеевич

Педагоги дополнительного образования

г. Иркутск 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Информационные материалы и литература.

При разработке программы за основу была принята программа по волейболу для спортивных школ Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Актуальность программы определяется необходимостью реализаций потребностей каждого обучающегося в самовыражении, нравственном развитии, удовлетворения индивидуальных потребностей, укреплении физического и психического здоровья. Актуальность программы также заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Отличительная особенность в том, что программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий волейбол или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Одним из важных особенностей программы являются разработанные и адаптированные для детей подвижные игры с мячом («Пионербол», «Мяч ловцу», «Пираты и акулы» и т.д.), которые создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей у обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный. К ознакомительному уровню относятся программы, которые предоставляются для ознакомления со спецификой предметной области.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 10-17 лет.

Половозрастные, индивидуально- психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся.

На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Минимальный размер группы составляет 12 человек. Образовательная деятельность организована с использованием групповой формы с учётом индивидуальных особенностей детей. Обучение происходит путем практического показа и словесных объяснений. Программа реализуется для детей младшего и среднего школьного возраста.

Младший школьный возраст характеризуется готовностью к учебной деятельности. Младший школьный возраст является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических

общественных отношений, возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становится общественно полезным.

Форма обучения – очная

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) перерыв между занятиями 10 минут, итого 144 часа.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 144 часа

Цель: повышение уровня физического развития детей через изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры в волейбол;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального физического состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- участвовать в соревнованиях разного уровня;

**Учебный план
на 1 год обучения**

Название разделов программы	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний	8	8	
Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале и спортивных соревнованиях	2	2	
Тема 2. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП	1	1	
Тема 3. Основные правила волейбол	1	1	
Тема 4. Основы ЗОЖ. Значение правильного питания, УГГ и сна в режиме юного спортсмена	1	1	
Тема 5. Общекомандное и индивидуальное развитие. Роль капитана команды и взаимоотношения в команде.	1	1	
Тема 6. Общие понятия физиологии, гигиены и санитарии.	1	1	
Тема 7. Правильные индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	55	5	50
Тема 1. Выносливость.	11	1	10
Тема 2. Сила	11	1	10
Тема 3. Гибкость	11	1	10
Тема 4. Ловкость	11	1	10
Тема 5. Быстрота	11	1	10
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	72	4	68
Тема 1. Техника нападения	18	1	17
Тема 2. Техника защиты	18	1	17
Тема 3. Тактика нападения	18	1	17
Тема 4. Тактика защиты	18	1	17
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	9		9
Контрольные нормативы	4		4
Соревновательная деятельность	5		5
Итого:	144	17	127

**Содержание программы
1 года обучения**

Раздел 1. Основы знаний (8 часов).

Тема 1: «Техника безопасности в спортивном зале и спортивных соревнованиях».

Теория: Беседа о технике безопасности на занятиях и соревнованиях.

Тема 2: «Техника безопасности во время пожара или иного ЧП». **Теория:** Беседа о безопасности во время пожара или иного ЧП.

Тема 3: «Основные правила волейбол». **Теория:** Беседа о правила игры волейбол Изучение разметки и размеров волейбольной площадки, волейбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение.

Тема 4: «Основы ЗОЖ. Значение правильного питания, УТГ и сна в режиме юного спортсмена». **Теория:** Беседа «Понятие здоровом образе жизни, правильном питании, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена»

Тема 5: «Общekomандное и индивидуальное развитие. Роль капитана команды и взаимоотношения в команде». **Теория:** «Беседа о составе команды, правах и обязанностях игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности».

Тема 6: «Общие понятия физиологии, гигиены и санитарии». **Теория:** Беседа об общих понятиях физиологии, гигиены и санитарии.

Тема 7: «Правильные индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности». **Теория:** Беседа о значении и важности постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (55 часов).

Тема 1: «Выносливость» (11 часов). **Теория:** Беседа «Что такое выносливость и для чего она нужна». **Практика:** комплекс упражнений для развития общей выносливости, комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, игры с отягощениями, эстафеты, специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости, игры учебные с удлинённым временем, круговая тренировка. Специальная ловкость: эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча, перемещение партнёров в парах лицом друг к другу. Комплекс прыжковых упражнений.

Тема 2: «Сила» (11 часов). **Теория:** Беседа «Что такое сила и для чего она нужна».

Практика: комплексы упражнений для развития силы.

Тема 3: «Гибкость» (11 часов). **Теория:** «Что такое гибкость и для чего она нужна». **Практика:** комплексы упражнений для развития гибкости.

Тема 4: «Ловкость» (11 часов). **Теория:** «Что такое ловкость и для чего она нужна». **Практика:** комплексы упражнений для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнёра, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке).

Тема 5: «Быстрота» (11 часов). **Теория:** «Что такое быстрота и для чего она нужна». **Практика:** комплексы упражнений для развития быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (72 часа).

Тема 1: «Техника нападения» (18 часов).

Теория: Беседа «Основные индивидуальные технические действия баскетболиста».

Практика: Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления. Подача мяча:
- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

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

Тема 2: «Техника защиты»(18 часов).

Теория: Беседа «Основные технические действия защитника».

Практика: Действия без

мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом. Действия

с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Тема 3: «Тактика нападения» (18 часов).

Теория:

Беседа «Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении».

Практика:

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие 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.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тема 4: «Тактика защиты» (18 часов).

Теория: Беседа «Индивидуальные, групповые и командные действия в защите».

Практика: - выбор места при приеме нижней подачи;

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность (9 часов).

Контрольные нормативы содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Волейбол». Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами

Формы аттестация и оценочные материалы

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь), во время первых учебных занятий для новых обучающихся	Определение уровня развития физических качеств детей	Тестирование по ОФП
Промежуточная аттестация I полугодие		
По окончании изучения темы или раздела. В конце I полугодия (декабрь).	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (приложение 2)
Промежуточная аттестация II полугодие		
В конце учебного года (май).	Определение изменения уровня развития обучающихся, их физических качеств. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учебная игра. Соревновательная деятельность.
<p>Диагностика: промежуточная (декабрь, май). Основной способ: наблюдение за выполнением контрольных упражнений (тестов, нормативов). Уровневая система оценивания: высокий, средний, низкий уровень.</p> <p>Промежуточная аттестация проходит два раза в год в форме сдачи ОФП, СФП.</p> <p>Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам).</p> <p>Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения, учебной игры и работой над ошибками.</p> <p>Текущий контроль позволяет оценить и проверить сформированные навыки обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические навыки обучающихся.</p> <p>Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу.</p> <p>Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении практической работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.</p> <p>Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу.</p>		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в образовательном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Форма организации деятельности обучающихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

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

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечь
Материально-технические условия	Тренажёр для укрепления кистей рук – 2 шт, прыжковая тумба – 1 шт, стойки для сетки – 2 шт, гимнастическая стенка – 7 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., скакалки – 40 шт., мячи волейбольные – 30 шт., насос ручной со штуцером – 2 шт. мячи набивные – 30 шт., гантели – 6 пар., штанга – 2 шт., резиновые амортизаторы – 4шт., гимнастические маты – 8 шт., тренажёр для нападающего удара 2шт.,тренажёр удочка 1шт.,теннисные мячи 20 шт., гимнастические коврики 30шт, обручи 15 шт., волейбольная сетка 6 шт.
Информационно методические условия	просмотр фильмов и игр по волейболу на видео-хостинге YouTube
Дистанционные образовательные технологии	тестирование обучающихся при помощи сервиса Google Forms, видео тренировки с педагогом дополнительного образования посредством платформы Zoom Meeting, , а также постоянная консультационная работа обучающихся и их родителей в мэссенджере Viber.
Реализации программы в сетевой форме	-----

Воспитательная работа

№	Название мероприятия	Содержание, краткая характеристика воспитательного мероприятия	Направление деятельности	Сроки и форма проведения
1.	Проведение в группах «Круглого стола» по теме: «Что важного, полезного, интересного ты сделал летом?»	Цель: заинтересовать обучающихся добрыми делами.	Формирование морально-этического воспитания обучающихся	Октябрь Круглый стол
2.	Беседа «О негативных последствиях вредных привычек»	Цель: профилактика вредных привычек	Привитие основ здорового образа жизни	Групповая, беседа Ноябрь
3.	Спортивный праздник	На сплочения не только воспитоников но и родителей между собой	Привитие основ здорового образа жизни	Спортивное Декабрь
4.	Конкурс армейской песни	Исполнение армейских песен в честь Дня защитника Отечества	Гражданско-патриотическое воспитание	Конкурс песни Февраль

Календарный учебный график 1 год обучения

Наименование раздела	месяцы									Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
Раздел 1. Основы знаний	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Опрос, Тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	50	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	4	11	8	9	3	9	9	11	12	76	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	1		2	1	2	1	2		1	10	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера
Итого:	12	18	17	17	12	16	17	17	18	144	

Литература для педагога

- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Палымя», 1985.
- Волейбол. Справочник. М., Физкультура и спорт, 1984.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.
- Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1989
- Ивойлолв А.В. Волейбол. Минск, 1985
- Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1979
- Пельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. М., Физкультура и спорт, 1969
- Слуцкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт, 1984
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., Физкультура и спорт, 1983

Литература для обучающихся

- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1978
- Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Фаир-пресс», 1998
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 1978.

Приложение 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		Высок
			Н	С	В	Н	С	
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и в	7,6-6,2	5,6 и н	7,6 и в	7,5-6,4	5,8
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2 -"
Координационные	Челночный бег	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и н	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
	3x10м,сек.	9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и в	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и
		8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
		9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
		10	130 -"	140-160	185 -"	120 -"	140-155	170 -"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и н	730-900	1100 и в	500 и менее	600-800	900 и
		8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
		9	800 -"	850-1000	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
		10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и н	3-5	9 и в	2 ниже	5-8	12,5 и
		8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	11,5 -"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1 и н	2-3	4 и в	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Передача сверху	7	1	5	8	1	5	8
	8	3	8	10	3	8	10
	9	3	12	15	3	12	15
	10	5	17	20	5	17	20
Прием мяч снизу	7	1	5	8	1	5	8
	8	3	8	10	3	8	10
	9	3	12	15	3	12	15
	10	5	17	20	5	17	20
Верхняя прямая подача с 6 м	7	1	5	5	1	5	5
	8	4	8	10	4	8	10
	9	4	12	15	4	12	15
	10	10	17	20	10	17	20
Атакующий	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
Блокирования	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в –
высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в жизни и спорте	Участие в массовых мероприятиях	1.
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2.
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3.
		Умеет договариваться, находить общее решение	4.
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5.
		Активно принимает участие в работе группы	6.
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	7.

