

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы № 15**

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 15»
Протокол от 25.08.2020



УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора МБОУ «СОШ № 15»,
заместитель директора по АХР
Т.В. Галиева
Приказ № 140
От «31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»**

Возраст учащихся: с 7 до 10 лет

срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Марченко Вероника Андреевна
учитель физической культуры

п. Рефтинский, 2020 год

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1.Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Программа дополнительного образования «Азбука волейбола» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, разработана в соответствии со следующими нормативными документами: с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом. Программа реализуется в МБОУ «СОШ №15».

Актуальность программы - Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях пионерболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности программы - Особенностью данной программы является упор на изучение и освоение тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы - обучающиеся 7-11 лет

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и рассчитана для занятий с

обучающимися 7-10 лет. Набор в группы не требует дополнительной подготовки учащихся.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,5 часа для каждой группы. Группа 1 – учащиеся 1-2 классов по средам с 14.30ч до 16.00ч, группа 2 – учащиеся 3-4 классов по понедельникам с 14.30ч до 16.00ч.

Объем общеразвивающей программы – программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 51 час.

Основными формами обучения игры в пионербол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в пионербол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и судейская практика. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Данная программа предусматривает проведения теоретических и практических занятий. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течение игрового момента.

Срок реализации программы - 1 год.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы – повысить уровень физической подготовленности детей посредством игры в пионербол.

Задачи:

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

воспитательные - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; совершенствование навыков и умений игры; развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

1.3. Содержание общеразвивающей программы:

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1,5	-	текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	11,5	1,5	10	предварительный контроль
3	Специальная физическая подготовка	13,5	1,5	12	контрольно-переводное
4	Техническая подготовка	7,5	1,5	6	контрольно-переводное
5	Тактическая подготовка	10,5	1,5	9	контрольно-переводное
6	Интегральная подготовка	6	-	6	контрольно-переводное
7	Контрольно-проверочные мероприятия	3	-	3	соревнования
	Итого	51	5	46	

Содержание учебного (тематического) плана:

1. Введение

Теория

Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Теория

Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену. Ведение мяча с ударом скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Для лучшего усвоения владения мячом, используется методика «Школа мяча» по П.Ф Лесгафту (приложение 1), так как упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования ребенка, упражнения с мячом одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

Подвижные игры: «салки», «вышибалы».

4. Техническая подготовка

Теория

Теория технической подготовки

Практика

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках).

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

5. Тактическая подготовка

Теория

Теория тактики игры

Практика

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком.

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

6. Интегральная подготовка

Практика

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольные игры и соревнования по пионерболу. Организация и проведение соревнований.

1.4. Планируемые результаты

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения дополнительной образовательной программы:

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Азбука волейбола» являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по «Азбука волейбола» являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Помещение – спортивный зал (большой). Средства, необходимые для реализации программы - наглядный материал: таблицы, схемы, презентации и учебные видео.

Материально-техническое обеспечение программы

1.	Сетка волейбольная	1 штука
2.	Мячи волейбольные	10 штук
3.	Гимнастические скамейки	7 штук
4.	Гимнастические маты	10 штук
5.	Гимнастические палки	20 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (1 кг)	13 штук
8.	Фишки	9 штук

Методические материалы - используется методика «Школа мяча» по П.Ф Лесгафту для лучшего усвоения владения мячом (приложение 1), так как упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования ребёнка, упражнения с мячом одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

2.2. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме устного опроса, наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме соревнования.

Таблицы контрольных испытаний см. приложение 2

3. Список литературы

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
6. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.

Для учащихся

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 14-е изд. – М. :Просвещение, 2013.-190 с.
2. Физическая культура. 3-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. акад.наук,: Просвещение, 2012.-160с.: ил.-(Академический школьный учебник).

Школа мяча по П.Ф. Лесгафту

для младших школьников

Наиболее простая «школа мяча», которая представляет определенную ценность для развития у детей ловкости движений, необходимой для обучения метаниям.

«Школу мяча» составляют упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча. Упражнения (и игры с мячом) направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами. Все упражнения, собранные в группы, являются «Школой мяча». Каждое видоизменение в направлении бросаемого мяча названо П. Ф. Лесгафтом — классом.

Самая простая «Школа мяча» по классам (имеются и сложные школы) предусматривает три главных направления, по которым можно бросать мяч.

1-е вертикальное: прямо вниз и прямо вверх.

2-е косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх.

3-е дугообразное: когда мяч, падая, описывает дугу.

Сообразуясь с этими направлениями, различают следующие классы.

Вертикальное направление.

Первый класс: бросить мяч прямо вниз и поймать (рис. 1,1.)

Второй класс: бросить мяч прямо вверх и поймать (рис. 1,2).

Третий класс: бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать (рис. 1,3).

Косое направление.

Четвертый класс: встать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперед и вверх по направлению к стене, дать ему упасть на пол и потом уже снизу, когда он отскочил от пола, поймать (рис. 1,4)

Пятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол (рис. 1,5)

Шестой класс: бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать (рис. 1,6)

Седьмой класс: бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол (рис. 1,7)

Восьмой класс: встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись об стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола (рис. 1,8)

Девятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая упасть на пол (рис. 1,9)

Десятый класс: бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись об стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его (рис. 1,10)

Одиннадцатый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол (рис. 1,11)

Дугообразное направление.

Двенадцатый класс: приложить левую руку ладонью к стене и, подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева на право) так, чтобы он летел дугообразно и чтобы его можно было поймать с правой стороны левой руки (рис. 1,12)

Тринадцатый класс: правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя правую руку под левую, с ее левой стороны (рис. 1,13)

Четырнадцатый класс: приставить одну ногу (правую) стопой к стене, бросить мяч одноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны (рис. 1,14).

Пятнадцатый класс: бросить мяч правой рукой около правой стороны одноименной ноги так, чтобы он летел дугообразно налево, где и поймать его, подведя руку под ногу (рис. 1,15)

Чтобы воспроизвести всю эту «школу», нужно мяч бросать и ловить определенное число раз, переходя от одного класса к другому. Переходить в следующий класс можно только в том случае, если предыдущий класс был исполнен без ошибки, т. е. Если мяч ни разу не упал на пол. Сначала, когда занимающийся еще не умеет владеть мячом, он бросает его определенное количество раз правой рукой и ловит обеими руками. Когда он сможет выполнить упражнение левой рукой, он переходит в следующий класс. В 8-11 классах необходимо следить, чтобы занимающийся стоял прямо, он может поднимать голову несколько вверх, когда мяч падает сверху, или поворачивать в сторону, если мяч посылается в пол и в стену и летит с одной стороны. В 12-ом классе, когда ученик ловит мяч обеими руками, бросив мяч правой рукой через левую, ему надо отнять левую руку от стены и обеими руками поймать мяч. Когда ученик ловит мяч одной рукой, то он не должен отнимать руку, приложенную к стене. В 14 и 15 классах бросают мяч правой рукой около одной ноги, а левой - около другой.

Когда все классы будут пройдены, упражнения можно усложнять. Усложнения эти будут состоять в дополнительных движениях, присоединяемых к каждому классу. К этим движениям относится главным образом хлопок в ладоши во время полета мяча. При этом броски малого мяча, входящие в первый класс, а затем и все остальные выполняют таким образом:

1. Первый класс. Бросить мяч прямо вниз в пол и, пока он еще не успел отскочить от пола, сделать условное число хлопков в ладони и поймать мяч. То же повторяют в бросках мяча во всех остальных классах.

2. Второе видоизменение состоит в выполнении хлопков руками за туловищем, причем обе руки должны быть сначала отведены назад за спину, где нужно выполнить хлопок положенное число раз, а потом быстрым движением вернуть руки вперед и поймать брошенный мяч. В этом случае кроме хлопка руками прибавляется движение руками назад и вперед.

3. Затем можно соединить выполнение хлопков руками за спиной с хлопками перед грудью.

4. Движение руками может быть усложнено еще дополнительным выполнением хлопка в ладони перед грудью сразу после броска мяча, а потом сзади туловища с последующим быстрым выведением рук вперед для ловли мяча.

Увеличивая, таким образом, количество движений руками, можно усложнять «школу мяча» до бесконечности. В этом случае увеличивается быстрота движений, что ведет к развитию ловкости.

«Школу мяча» нужно осваивать постепенно, с детальной отработкой каждого упражнения. При этом нет необходимости проходить всю «школу мяча» сразу.

Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно.

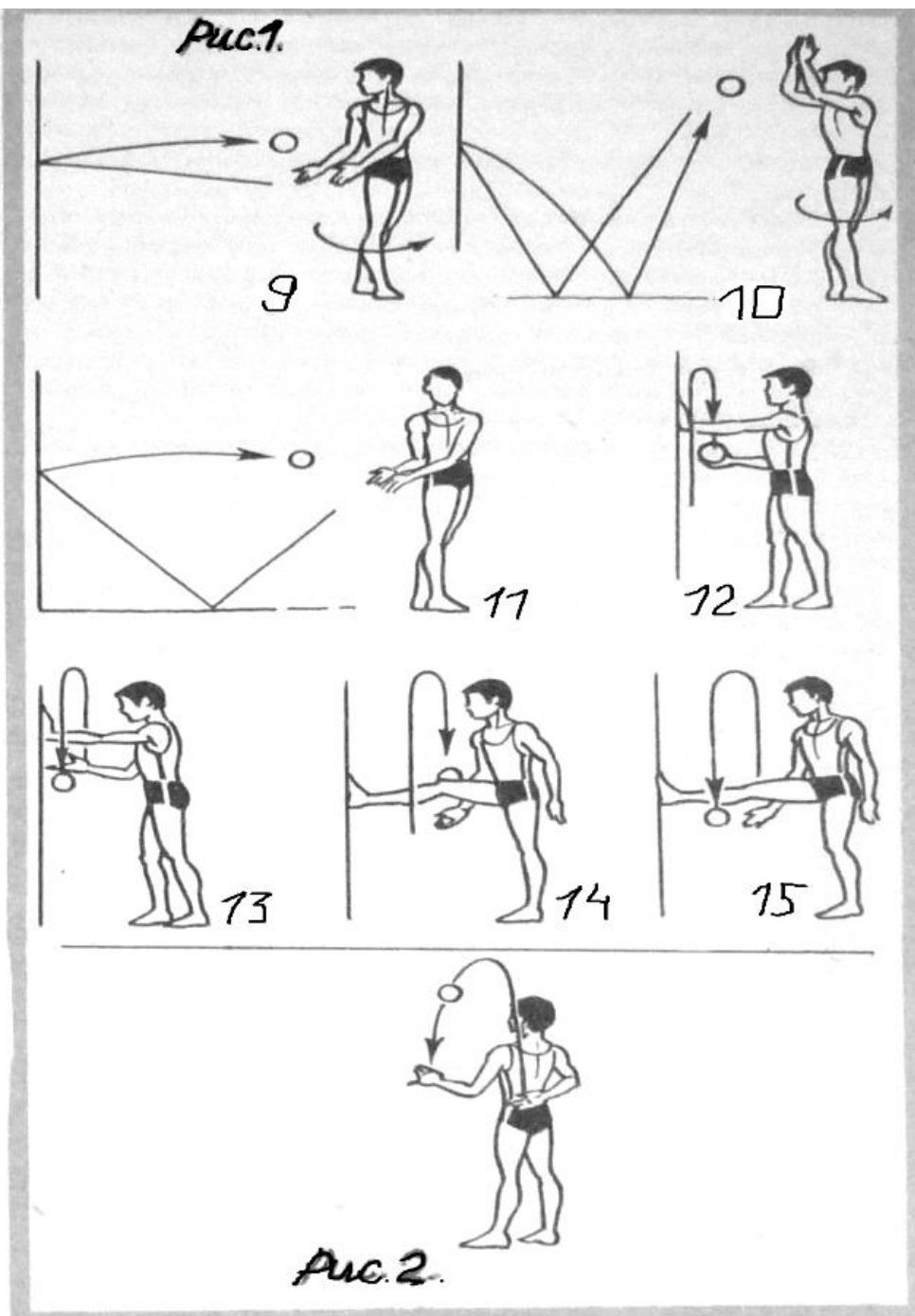
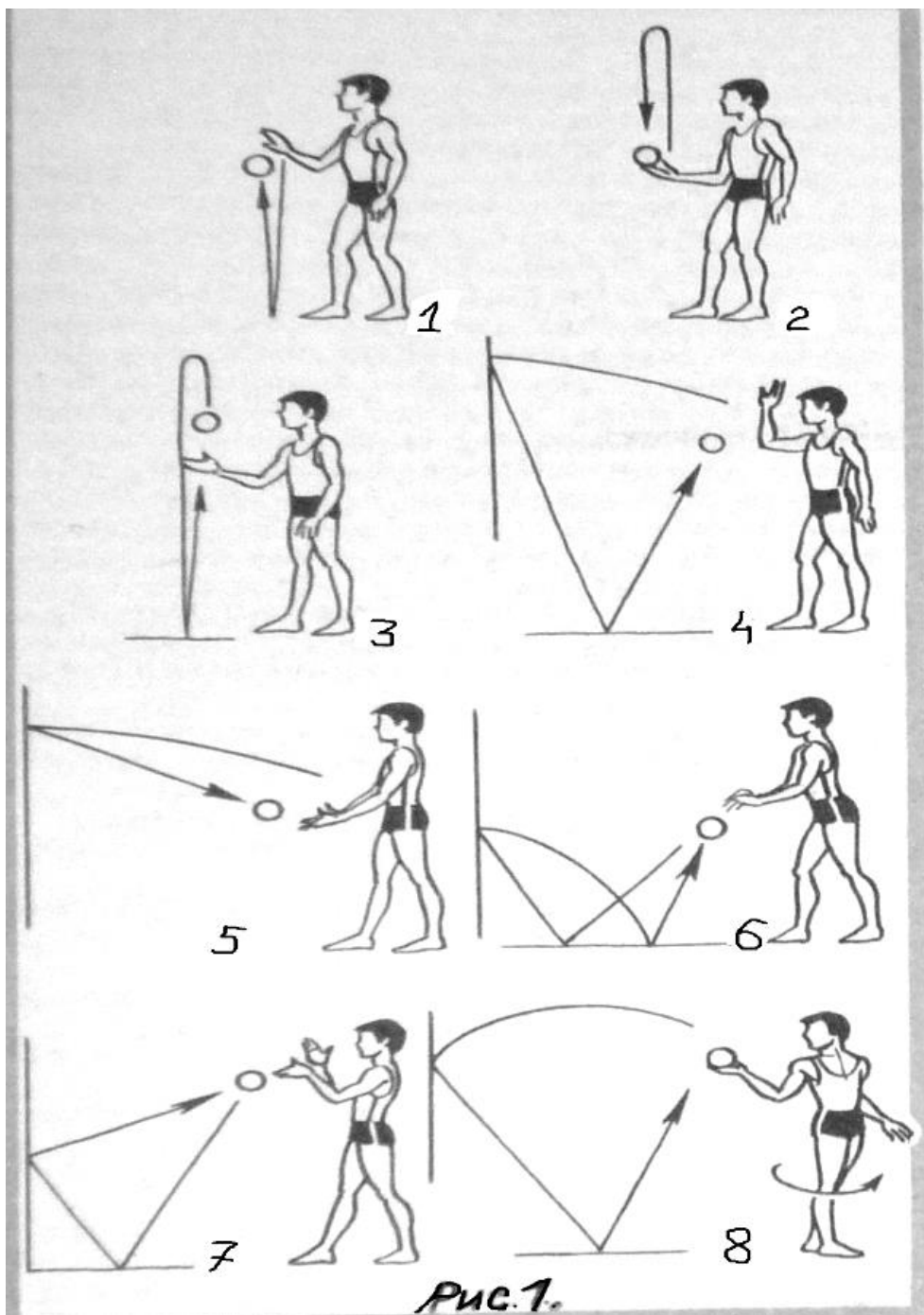
1. Послав мяч в пол перед собой одной рукой, поймать его другой, сначала бросая мяч вертикально вниз, а затем косо под углом, постепенно увеличивая расстояние между руками.

2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, сначала бросая мяч вертикально вверх, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками до положения руки в стороны - бросок через голову (рис. 2).

3. Передачи мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол под ногой, согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.

4. Передача мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол сзади за спиной.

5. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.



Контрольные испытания общефизическая подготовка

Возраст 9-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий	мальчики средний	мальчики низкий	девочки высокий	девочки средний	девочки низкий
1.	Координационные	Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Скоростные	Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Выносливость	Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
5.	Силовые	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
		Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3

Возраст 7-8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики высокий	мальчики средний	мальчики низкий	девочки высокий	девочки средний	девочки низкий
1.	Координационные	Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
2.	Скоростные	Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
3.	Выносливость	Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
5.	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	7	3	2	1	3	2	1
		8	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	7	4	3	2	3	2	1
		8	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	3	2	1	2	1	-