

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от «04» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
Протокол № 1
«08» сентября 2020 г.
Директор МАУ ДО «ДДТ»
_____ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью:
Шиповалова Виктория
Александровна Дата: 2021.01.25
15:27:29 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная -
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации: 4 года.
Возраст учащихся: 11-18
лет.

Составитель: Саенко Геннадий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования.

г. Печора
2020 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

Актуальность. Здоровье и физическое развитие подростка представляет собой один из критериев качества современного образования России, а это значит, что данная программа соответствует всем требованиям и на сегодняшний день является актуальной.

Новизна данной программы заключается в её комплексном планировании.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в играх.

Педагогическая целесообразность. С помощью занятий по волейболу у учащихся, можно развить, не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера как: взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы включают в себя: углубленное изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений,

направленных на развитие физических качеств обучающихся, таких как сила, выносливость, реакция, скорость, координация; большее количество учебных часов практики на разучивание и совершенствование тактических приёмов, повышая уровень соревновательной деятельности учащихся в избранном виде спорта; психологическую подготовку; использование дополнительного оборудования, обеспечивая более быстрое освоение технических навыков избранного вида спорта; мониторинг текущих результатов, для перехода на следующий этап обучения; просмотр учебных видеоматериалов.

Адресат программы.

Возраст учащихся: 11 - 18 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребёнок поступает на основании собственного желания и заявления от родителя.

Число детей, одновременно находящихся в группе первого и последующих годов обучения, составляет от 7 до 30-ти человек.

В группы 2-го и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, ранее не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и контрольные испытания.

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнем освоения программ.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

1 год обучения: стартовый;

2 год обучения: базовый

3 и 4 год обучения: продвинутый.

Стартовый уровень - уровень освоения элементарной грамотности учащихся в избранном виде спорта, имеет ознакомительный характер, через использование и реализацию педагогом общедоступных и универсальных форм организации материала, с минимальной сложностью содержания программы.

Базовый уровень - уровень освоения функциональной грамотности обучающихся в избранном виде спорта; уровень повышенной сложности содержания, используются формы организации материала, допускающие освоение специализированных знаний и умений, в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень - уровень освоения компетентности, уровень углубленного содержания программы, при котором используются формы организации материала.

Объём программы: 576 часов.

Срок реализации программы: **4 года.**

Форма обучения: очная, частично с применением дистанционной.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа	144 часов
3	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
4	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся).

Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия составляет 45 минут (1 академический час). Количество часов в одном занятии - 2. Перерыв между занятиями - 10 минут. Занятия имеют различные формы в зависимости от тем изучения: собеседование, опрос, анкетирование, контрольные испытания, игра, тренировка, соревнование, просмотр видеоматериалов. Виды занятий по организационной структуре: групповые и коллективные (воспитательные, общие и интегрированные мероприятия).

Цель программы: повышение уровня физического развития подростков.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технически правильному выполнению начальных навыки игры в волейбол;
- научить практическим приемам игры в волейбол;
- навыкам самостоятельной подготовки к соревнованиям;

Развивающие:

- физические качества и функциональные возможности организма; скоростно-силовые качества, выносливость, силу воли;
- волевые качества: смелость и решительность;

Воспитательные:

- нравственные качества: целеустремленность и волю;
- выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- твердость характера и силу воли;
- командный дух, сплоченность, веру в себя и товарищей по команде, способность твердо идти к поставленной цели;
- развивать потребность в достижении успехов.

Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

Цель: Формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения основ игры в волейбол.

Задачи:**Обучающие:**

- научить правилам игры в волейбол;
- правилам техники безопасности;
- технически правильному выполнению начальных развивающих навыки игры в волейбол упражнений.

Развивающие:

- устойчивый интерес к игре в волейбол;
- стремление к занятиям физической культурой и спортом;
- физические качества и функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: смелость и решительность;
- дисциплинированность;
- чувство ответственности и взаимопомощи.

Учебный план первого года обучения

№ п\п	Название разделов/ модулей	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	1	1	2	Опрос
2	Физическая культура и спорт	1	1	2	
3	Первая медицинская помощь	2	-	2	Опрос
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	
5	Сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2	Опрос
6	Здоровый образ жизни	2	-	2	
7	Правила игры в волейбол	2	-	2	
8	Подвижные учебные игры	-	12	12	Зачет
9	Упрощённый волейбол	-	12	12	Игра
10	Общая физическая подготовка	-	24	24	Зачет
11	Специальная физическая подготовка	-	4	4	
12	Основы техники игры	-	12	12	
13	Техника защиты	-	12	12	Игра
14	Техника нападения	-	12	12	
15	Тактика защиты	-	8	8	
16	Тактика нападения	-	8	8	
17	Контрольные игры	-	12	12	соревнование
18	Товарищеские встречи и соревнования	-	2	2	

19	Контрольные испытания по физической и технической подготовке	-	8	8	Зачет
20	Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов	-	4	4	
Итого объём программы		12	132	144	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Теория:

физкультурно-спортивное движение в РК, исторические вехи физической культуры и спорта в России.

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Теория: подготовка организма к работе, контроль за самочувствием в ходе занятия, разминка перед тренировками и соревнованиями.

Практика: ловкость в перемещениях, правильное приземление в случаях падения.

2. Первая медицинская помощь.

Теория: при ушибах, при растяжениях, при порезах.

3. Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена

Теория: предупреждение травм при занятиях волейболом, определение степени утомления в ходе тренировочного процесса, самоконтроль за состоянием здоровья, контроль за физическим состоянием (ЧСС) спортсмена, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена, гигиенические требования к спортивному инвентарю и месту проведения занятий, гигиенические процедуры после занятий.

4. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: костная система и ее развитие, влияние занятий физической культуры и спортом на формирование осанки, связочный аппарат и его функции, подготовка связочного аппарата к нагрузкам при разминке,

5. Здоровый образ жизни

Теория: режим дня, питание, сон, роль занятий спортом в воспитании волевых качеств.

6. Правила игры в волейбол

Теория: спортивная площадка для игры в волейбол, состав команды, инвентарь - сетка, мяч, счет в партии и встрече, организация судейства, жесты судьи, церемония проведения соревнований.

7. Подвижные и учебные игры

Практика: мяч среднему, мяч с четырех сторон, охотники и утки, перестрелок. подвижная цель, эстафета с мячом по кругу, баскетбол по правилам волейбола, пас над собой, эстафета через сетку. Волейбол.

8. Упрощенный волейбол

Практика: пионербол с одним мячом, пионербол с несколькими мячами, пионербол с выполнением подачи, волейбол с упрощенными правилами.

9. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения общей разминки: бег, бег с упражнениями,

упражнения для мышц туловища, разогрев суставов рук, ног, спины.

9.1 Упражнения с бегом: ускорение. челночный бег. бег елочкой, бег с изменением направления по сигналу, ускорение из различных исходных положений.

9.2 Упражнения с бросками волейбольного мяча: в стену и волейбольный щит, в пол и партнеру, через сетку, все перечисленное в прыжке.

9.3 Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, в стороны, кувырок вперед-назад, падение в упор, лежа согнув руки, стойка на лопатках, мост, перекат назад из исходного положения, основная стойка после приседания.

10. Специальная физическая подготовка

Практика: прыжковые упражнения, упражнения с сопротивлением, упражнения с мячом, все перечисленное с добавлением усложнений.

11. Основы техники игры

Практика. Действия без мяча: стойки на месте, перемещения шагом, перемещения бегом, с крестным шагом, приставным шагом, двойным шагом вперед, стойки после перемещения, сочетание способов перемещения и остановки в стойке, перемещение по сигналу.

11.1 Действия с мячом: верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками, верхняя и нижняя передачи мяча одной рукой, с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, передачи в парах в сочетании с перемещениями, передачи через сетку с изменением расстояния и траектории полета мяча, передачи в тройках, передачи у стены в сочетании с перемещениями, нижняя прямая подача без подбрасывания, нижняя прямая подача с укороченного расстояния, нижняя прямая подача с подбрасыванием, нижняя прямая подача с акцентом на работу ног.

11.2 Техника защиты

Практика. Действия без мяча: стойка в защите, перемещения с остановкой и фиксацией стойки, остановка шагом, остановка прыжком, различные способы перемещения.

11.3 Действия с мячом: верхний и нижний прием мяча двумя руками от стены (1, 2-й год), после броска через сетку, подготовительные упражнения для блокирования мяча (1, 2-й год); блокирование мяча с набрасывания партнера (1, 2-й год); одиночное блокирование (1, 2-й год); двойное блокирование.

12. Техника нападения

Практика. Действия без мяча: стойки (1, 2-й год), перемещения (1, 2-й год); подводящие прыжковые упражнения (1, 2-й год); выход на атакующий удар.

12.1 Действия с мячом: подводящие упражнения (1, 2-й год); выход на атакующий удар с зрительным контролем мяча (1, 2-й год); атакующий удар с места (1, 2-й год); с одного шага (1, 2-й год); с нескольких шагов (1, 2-й год); с прыжка (1, 2-й год); с разбега (2-й год).

13. Тактика защиты

Практика: расположение игроков при приеме подачи (1, 2-й год); страховка партнера (1, 2-й год).

14. Тактика нападения

Практика:

14.1 Индивидуальные действия: выбор места подачи (1, 2-й год); выбор зоны подачи (1, 2-й год); выбор места для второй передачи (1, 2-й год); выбор способа атаки (1, 2-й год).

14.2 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии (1, 2-й год); взаимодействие игроков задней и передней линии (1, 2-й год).

14.3 Командные действия: прием подачи и розыгрыш мяча (1, 2-й год); передача на сторону соперника с первой, второй и третьей передачи с учетом игровой ситуации (1, 2-й год).

15. Контрольные игры

Практика: контрольные игры и соревнования (1, 2-й год); практика судейства (2-й год).

16. Товарищеские встречи и соревнования

Практика: товарищеские встречи и соревнования (1, 2-й год);

17. Контрольные испытания по физической и технической подготовке

Практика: контрольные испытания по физической и технической подготовкам представлены соответственно в «Приложении А» и в «Приложении Б».

18. Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов

Теория: посещение городских соревнований по волейболу (1, 2-й год); посещение городских спортивных мероприятий (1, 2-й год); просмотр видеороликов соревнований в РФ и за рубежом (1, 2-й год); просмотр технических, обучающих видео по волейболу (1, 2-й год).

Содержание программы второго года обучения

Цель: Формирование базовых технических и тактических навыков игры в волейбол; устойчивой потребности к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- технически правильному выполнению базовых развивающих навыки игры в волейбол упражнений;
- тактическим действиям;
- практическим приемам игры в волейбол.

Развивающие:

- умения, технически грамотно выполнять различные физические упражнения;
- координацию движений, ловкость;
- скоростно-силовые качества.

Воспитательные:

- нравственные качества: целеустремлённость и волю;
- выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- потребность к ведению здорового образа жизни.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов/ модулей	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	1	1	2	Опрос
2	Физическая культура и спорт	1	1	2	
3	Первая медицинская помощь	2	-	2	Опрос
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	
5	Сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2	Опрос
6	Здоровый образ жизни	2	-	2	
7	Правила игры в волейбол	2	-	2	
8	Подвижные учебные игры	-	12	12	Зачет
9	Упрощённый волейбол	-	12	12	Игра
10	Общая физическая подготовка	-	24	24	Зачет
11	Специальная физическая подготовка	-	4	4	
12	Основы техники игры	-	12	12	
13	Техника защиты	-	12	12	Игра
14	Техника нападения	-	12	12	
15	Тактика защиты	-	8	8	
16	Тактика нападения	-	8	8	
17	Контрольные игры	-	12	12	соревнование
18	Товарищеские встречи и соревнования	-	2	2	
19	Контрольные испытания по физической и технической подготовке	-	8	8	Зачет
20	Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов	-	4	4	
Итого объём программы		12	132	144	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Теория:

физкультурно-спортивное движение в РК, исторические вехи физической культуры и спорта в России.

18. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Теория: подготовка организма к работе, контроль за самочувствием в ходе занятия, разминка перед тренировками и соревнованиями.

Практика: ловкость в перемещениях, правильное приземление в случаях падения.

19. Первая медицинская помощь.

Теория: при ушибах, при растяжениях, при порезах.

20. Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена

Теория: предупреждение травм при занятиях волейболом, определение степени утомления в ходе тренировочного процесса, самоконтроль за состоянием здоровья, контроль за физическим состоянием (ЧСС) спортсмена, врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена, гигиенические требования к спортивному инвентарю и месту проведения занятий, гигиенические процедуры после занятий.

21. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: костная система и ее развитие, влияние занятий физической культуры и спортом на формирование осанки, связочный аппарат и его функции, подготовка связочного аппарата к нагрузкам при разминке,

22. Здоровый образ жизни

Теория: режим дня, питание, сон, роль занятий спортом в воспитании волевых качеств.

23. Правила игры в волейбол

Теория: спортивная площадка для игры в волейбол, состав команды, инвентарь - сетка, мяч, счет в партии и встрече, организация судейства, жесты судьи, церемония проведения соревнований.

24. Подвижные и учебные игры

Практика: мяч среднему, мяч с четырех сторон, охотники и утки, перестрелок. подвижная цель, эстафета с мячом по кругу, баскетбол по правилам волейбола, пас над собой, эстафета через сетку. Волейбол.

25. Упрощенный волейбол

Практика: пионербол с одним мячом, пионербол с несколькими мячами, пионербол с выполнением подачи, волейбол с упрощенными правилами.

26. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения общей разминки: бег, бег с упражнениями, упражнения для мышц туловища, разогрев суставов рук, ног, спины.

26.1 Упражнения с бегом: ускорение. челночный бег. бег елочкой, бег с изменением направления по сигналу, ускорение из различных исходных положений.

26.2 Упражнения с бросками волейбольного мяча: в стену и волейбольный щит, в пол и партнеру, через сетку, все перечисленное в прыжке.

26.3 Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, в стороны, кувырок вперед-назад, падение в упор, лежа согнув руки, стойка

на лопатках, мост, перекат назад из исходного положения, основная стойка после приседания.

27. Специальная физическая подготовка

Практика: прыжковые упражнения, упражнения с сопротивлением, упражнения с мячом, все перечисленное с добавлением усложнений.

28. Основы техники игры

Практика. Действия без мяча: стойки на месте, перемещения шагом, перемещения бегом, с крестным шагом, приставным шагом, двойным шагом вперед, стойки после перемещения, сочетание способов перемещения и остановки в стойке, перемещение по сигналу.

28.1 Действия с мячом: верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками, верхняя и нижняя передачи мяча одной рукой, с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, передачи в парах в сочетании с перемещениями, передачи через сетку с изменением расстояния и траектории полета мяча, передачи в тройках, передачи у стены в сочетании с перемещениями, нижняя прямая подача без подбрасывания, нижняя прямая подача с укороченного расстояния, нижняя прямая подача с подбрасыванием, нижняя прямая подача с акцентом на работу ног.

28.2 Техника защиты

Практика. Действия без мяча: стойка в защите, перемещения с остановкой и фиксацией стойки, остановка шагом, остановка прыжком, различные способы перемещения.

28.3 Действия с мячом: верхний и нижний прием мяча двумя руками от стены (1, 2-й год), после броска через сетку, подготовительные упражнения для блокирования мяча (1, 2-й год); блокирование мяча с набрасывания партнера (1, 2-й год); одиночное блокирование (1, 2-й год); двойное блокирование.

29. Техника нападения

Практика. Действия без мяча: стойки (1, 2-й год), перемещения (1, 2-й год); подводящие прыжковые упражнения (1, 2-й год) ; выход на атакующий удар.

29.1 Действия с мячом: подводящие упражнения (1, 2-й год); выход на атакующий удар с зрительным контролем мяча (1, 2-й год); атакующий удар с места (1, 2-й год); с одного шага (1, 2-й год); с нескольких шагов (1, 2-й год); с прыжка (1, 2-й год); с разбега (2-й год).

30. Тактика защиты

Практика: расположение игроков при приеме подачи (1, 2-й год); страховка партнера (1, 2-й год).

31. Тактика нападения

Практика:

31.1 Индивидуальные действия: выбор места подачи (1, 2-й год); выбор зоны подачи (1, 2-й год); выбор места для второй передачи (1, 2-й год); выбор способа атаки (1, 2-й год).

31.2 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии (1, 2-й год); взаимодействие игроков задней и передней линии (1, 2-й год).

31.3 Командные действия: прием подачи и розыгрыш мяча (1, 2-й год);

передача на сторону соперника с первой, второй и третьей передачи с учетом игровой ситуации (1, 2-й год).

32. Контрольные игры

Практика: контрольные игры и соревнования (1, 2-й год); практика судейства (2-й год).

33. Товарищеские встречи и соревнования

Практика: товарищеские встречи и соревнования (1, 2-й год);

34. Контрольные испытания по физической и технической подготовке

Практика: контрольные испытания по физической и технической подготовкам представлены соответственно в «Приложении А» и в «Приложении Б».

18. Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеofilьмов

Теория: посещение городских соревнований по волейболу (1, 2-й год); посещение городских спортивных мероприятий (1, 2-й год); просмотр видеороликов соревнований в РФ и за рубежом (1, 2-й год); просмотр технических, обучающих видео по волейболу (1, 2-й год).

Содержание программы третьего года обучения.

Цель: формирование технических и тактических навыков игры в волейбол; устойчивой потребности к постоянному развитию приобретенных качеств

Задачи:

Обучающие:

- саморазвитию в избранном виде спорта;
- навыкам для осуществления судейской практики;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества, выносливость, силу воли;
- повышать техническую и тактическую подготовку;
- способность работать в команде и оперативно принимать верные решения в ходе спортивных встреч

Воспитательные:

- мобилизацию своих физических и духовных сил в нужный момент;
- воспитывать решительность, упорство, настойчивость, самообладание;
- привычку к самостоятельным занятиям в свободное время.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название разделов/ модулей	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на	1	1	2	Опрос

	тренировочных занятиях и соревнованиях				
2	История развития волейбола в России и за рубежом	1	1	2	
3	Первая медицинская помощь	2	-	2	Опрос
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	
5	Углубленные сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2	
6	Здоровый образ жизни	2	-	2	Опрос
7	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	4	-	4	
8	Учебные игры	-	4	4	
9	Волейбол	-	12	12	Игра
10	Общая физическая подготовка	-	8	8	Зачет
11	Специальная физическая подготовка	-	12	12	Зачет
12	Основы техники игры	-	2	2	
13	Техника защиты	-	12	12	
14	Техника нападения	-	12	12	
15	Техника защиты	-	18	18	Игра
16	Техника нападения	-	18	18	
17	Контрольные игры	-	12	12	
18	Товарищеские игры и соревнования	-	12	12	соревнование
19	Контрольные испытания по физической и технической подготовке	-	4	4	Зачет
20	Посещение соревнований, спортивных мероприятий	-	2	2	
Итого объём программы		14	130	144	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. История развития волейбола в России и за рубежом.

Теория: история развития волейбола в России, история развития волейбола за рубежом, международные соревнования по волейболу, мировые олимпийские игры.

2. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Теория: подготовка организма к работе (3, 4-й год); контроль за самочувствием в ходе занятия (3, 4-й год); разминка перед тренировками и соревнованиями (3, 4-й год).

Практика: ловкость в перемещениях (3, 4-й год); правильное приземление в

случаях падения (3, 4-й год).

3. Первая медицинская помощь

Теория: при ушибах (3, 4-й год); при растяжениях (3, 4-й год); при порезах (3, 4-й год).

4. Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена

Теория: предупреждение травм при занятиях волейболом (3, 4-й год); самоконтроль за состоянием здоровья (3, 4-й год); врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена (3, 4-й год); соблюдение санитарно-гигиенических требований в ходе проведения занятий, а также поле них (3, 4-й год); спортивная форма волейболиста (3, 4-й год).

5. Углубленные сведения о строении и функциях организма человека

Теория: опорно-двигательный аппарат, мышечная система, сердечно-сосудистая система (3, 4-й год); дыхательная система, нервная система (4-й год); влияние занятий спортом на организм человека (3, 4-й год).

6. Здоровый образ жизни

Теория: режим дня (3, 4-й год); питание (3, 4-й год); сон (3, 4-й год); процедуры, укрепляющие иммунитет (3, 4-й год); предупреждение вредных привычек (3, 4-й год).

7. Современные правила игры в волейбол, виды расстановок

Теория: официальные мячи для соревнований. полный состав команды, амплуа игроков (3, 4-й год); расстановки, их отличия и преимущества (3, 4-й год); виды наказаний, термины и жаргон в волейболе.

8. Учебные игры

Практика: баскетбол с техникой волейбола; теннис (3, 4-й год), экстремальный волейбол - в слепую (3, 4-й год).

9. Волейбол

Практика: волейбол с акцентом нападения первым темпом, волейбол с имитацией атакующих ударов со скидками. волейбол с акцентом нападения диагонального удара (3, 4-й год).

10. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения общей разминки: бег (3, 4-й год); бег с упражнениями (3, 4-й год); разогрев суставов рук, ног, спины (3, 4-й год).

10.1 Упражнения с бегом: челночный бег (3-й год); ускорение из различных исходных положений (3-й год).

10.2 Упражнения с бросками волейбольного мяча: в пол и партнеру (3, 4-й год); в прыжке (3, 4-й год).

10.3 Акробатические упражнения: кувырок вперед-назад; падение в упор лежа согнув руки, падение рыбкой, падение на бок через колено, комбинационные падения с выходом в стойку волейболиста (4-й год).

11. Специальная физическая подготовка

12. *Практика:* прыжковые упражнения (3, 4-й год); комбинационные прыжково-беговые упражнения (3, 4-й год); упражнения с сопротивлением, упражнения с мячом (3, 4-й год); комбинационные упражнения с мячом, все перечисленное с добавлением усложнений.

13. Основы техники игры

Практика: верхняя и нижняя передачи одной и двумя руками (3, 4-й год);

накат с собственного набрасывания (3, 4-й год); накат с набрасывания партнера из разных положений (3, 4-й год); все перечисленное в прыжке (3, 4-й год); подача планер (3, 4-й год); подача силовая в прыжке (3, 4-й год).

14. Техника защиты

Практика: Действия без мяча: различные способы перемещений с фиксацией стойки (3, 4-й год).

14.1 Действия с мячом: верхний и нижний прием мяча одной и двумя руками (3, 4-й год); тоже самое, из различных положений, с перемещениями (3, 4-й год); упражнения для блокирования мяча (3, 4-й год); блокирование мяча с набрасывания партнера (3, 4-й год); блокирование мяча с атакующего удара (3, 4-й год); тоже самое, из различных положений с перемещениями (4-й год); групповое блокирование (4-й год).

15. Техника нападения

Практика: Действия без мяча: прыжковые упражнения (3, 4-й год); выход на атакующий удар с разбега (3, 4-й год); выход на атакующий удар первым темпом (3, 4-й год); выход на диагональный атакующий удар.

15.1 Действия с мячом: упражнения для исполнения атакующего удара (3, 4-й год); тоже, для исполнения атакующего удара первым темпом (3, 4-й год); тоже, для исполнения диагонального атакующего удара (4-й год).

16. Тактика защиты

Практика: расположение игроков на площадке при приеме подачи в зависимости от расстановки (3, 4-й год); расположение игроков и фазы их распределения на площадке при нападении (3, 4-й год); тоже самое, при защите (3, 4-й год); тоже самое, при других возможных, редких и нестандартных игровых ситуациях (3, 4-й год); страховка при одиночном или групповом блокировании (3, 4-й год); искусственное создание ситуаций, заставляющих противника проиграть мяч в текущем розыгрыше или совершить ошибку (3, 4-й год).

17. Тактика нападения

Практика: Индивидуальные действия: выбор места подачи (3, 4-й год); выбор зоны подачи (3, 4-й год); выбор вида подачи (3, 4-й год); выбор места для второй передачи (3, 4-й год); выбор способа атаки (3, 4-й год).

17.1 Групповые действия: расположение игроков и фазы их распределения на площадке при нападении (3, 4-й год).

17.2 Командные действия: прием и розыгрыш мяча с нападением из 2 и 4 зон (3, 4-й год); прием и розыгрыш мяча с нападением из 3 зоны (3, 4-й год); прием и розыгрыш мяча с нападением со 2-й линии (3, 4-й год); комбинационные розыгрыши с учетом игровой ситуации (3, 4-й год).

Контрольные игры

Практика: контрольные игры и соревнования (3, 4-й год); практика судейства (3, 4-й год).

Товарищеские встречи и соревнования

Практика: товарищеские встречи и соревнования (3, 4-й год).

Контрольные испытания по физической и технической подготовке

Практика: контрольные испытания по физической и технической подготовкам представлены соответственно в «Приложении А» и в «Приложении Б».

Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов

Теория: посещение городских соревнований по волейболу (3, 4-й год); посещение городских спортивных мероприятий (3, 4-й год); просмотр видеороликов соревнований в РФ и за рубежом (3, 4-й год) просмотр технических, обучающих видео по волейболу.

Содержание программы четвёртого года обучения

Цель: Формирование устойчивой потребности к многолетнему занятию спортом; формирование приобретенных навыков и качеств до профессионального уровня.

Обучающие:

- обучить навыкам регулирования психического состояния;
- навыкам самостоятельной подготовки к соревнованиям;
- максимальному использованию собственных физических и психических качеств организма в нужное время.

Развивающие:

- развивать максимальное совершенствование технических и тактических навыков и умений игры в волейбол;
- максимальные скоростно-силовые качества;
- максимальное самообладание и психическую устойчивость

Воспитательные:

- дисциплинированность и ответственность перед командой;
- твердость характера и силу воли;
- командный дух, сплоченность, веру в себя и товарищей по команде, способность твердо идти к поставленной цели.

Учебный план 4 года обучения

№ п\п	Название разделов/ модулей	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	1	1	2	Опрос
2	История развития волейбола в России и за рубежом	1	1	2	
3	Первая медицинская помощь	2	-	2	Опрос
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	
5	Углубленные сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2	

6	Здоровый образ жизни	2	-	2	Опрос
7	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	4	-	4	
8	Учебные игры	-	4	4	
9	Волейбол	-	12	12	Игра
10	Общая физическая подготовка	-	8	8	Зачет
11	Специальная физическая подготовка	-	12	12	Зачет
12	Основы техники игры	-	2	2	
13	Техника защиты	-	12	12	
14	Техника нападения	-	12	12	
15	Техника защиты	-	18	18	Игра
16	Техника нападения	-	18	18	
17	Контрольные игры	-	12	12	
18	Товарищеские игры и соревнования	-	12	12	соревнование
19	Контрольные испытания по физической и технической подготовке	-	4	4	Зачет
20	Посещение соревнований, спортивных мероприятий	-	2	2	
Итого объём программы		14	130	144	

Содержание учебного плана 4 года обучения.

История развития волейбола в России и за рубежом.

Теория: история развития волейбола в России, история развития волейбола за рубежом, международные соревнования по волейболу, мировые олимпийские игры.

Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Теория: подготовка организма к работе (3, 4-й год); контроль за самочувствием в ходе занятия (3, 4-й год); разминка перед тренировками и соревнованиями (3, 4-й год).

Практика: ловкость в перемещениях (3, 4-й год); правильное приземление в случаях падения (3, 4-й год).

18. Первая медицинская помощь

Теория: при ушибах (3, 4-й год); при растяжениях (3, 4-й год); при порезах (3, 4-й год).

19. Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена

Теория: предупреждение травм при занятиях волейболом (3, 4-й год); самоконтроль за состоянием здоровья (3, 4-й год); врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена (3, 4-й год); соблюдение санитарно-гигиенических требований в ходе проведения занятий, а также поле них (3, 4-й год); спортивная форма волейболиста (3, 4-й год).

20. Углубленные сведения о строении и функциях организма человека

Теория: опорно-двигательный аппарат, мышечная система, сердечно-

сосудистая система (3, 4-й год); дыхательная система, нервная система (4-й год); влияние занятий спортом на организм человека (3, 4-й год).

21. Здоровый образ жизни

Теория: режим дня (3, 4-й год); питание (3, 4-й год); сон (3, 4-й год); процедуры, укрепляющие иммунитет (3, 4-й год); предупреждение вредных привычек (3, 4-й год).

22. Современные правила игры в волейбол, виды расстановок

Теория: официальные мячи для соревнований. полный состав команды, амплуа игроков (3, 4-й год); расстановки, их отличия и преимущества (3, 4-й год); виды наказаний, термины и жаргон в волейболе.

23. Учебные игры

Практика: баскетбол с техникой волейбола; теннис (3, 4-й год), экстремальный волейбол - в слепую (3, 4-й год).

24. Волейбол

Практика: волейбол с акцентом нападения первым темпом, волейбол с имитацией атакующих ударов со скидками. волейбол с акцентом нападения диагонального удара (3, 4-й год).

25. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения общей разминки: бег (3, 4-й год); бег с упражнениями (3, 4-й год); разогрев суставов рук, ног, спины (3, 4-й год).

25.1 Упражнения с бегом: челночный бег (3-й год); ускорение из различных исходных положений (3-й год).

25.2 Упражнения с бросками волейбольного мяча: в пол и партнеру (3, 4-й год); в прыжке (3, 4-й год).

25.3 Акробатические упражнения: кувырок вперед-назад; падение в упор лежа согнув руки, падение рыбкой, падение на бок через колено, комбинационные падения с выходом в стойку волейболиста (4-й год).

26. Специальная физическая подготовка

27. *Практика:* прыжковые упражнения (3, 4-й год); комбинационные прыжково-беговые упражнения (3, 4-й год); упражнения с сопротивлением, упражнения с мячом (3, 4-й год); комбинационные упражнения с мячом, все перечисленное с добавлением усложнений.

28. Основы техники игры

Практика: верхняя и нижняя передачи одной и двумя руками (3, 4-й год); накат с собственного набрасывания (3, 4-й год); накат с набрасывания партнера из разных положений (3, 4-й год); все перечисленное в прыжке (3, 4-й год); подача планер (3, 4-й год); подача силовая в прыжке (3, 4-й год).

29. Техника защиты

Практика: Действия без мяча: различные способы перемещений с фиксацией стойки (3, 4-й год).

29.1 Действия с мячом: верхний и нижний прием мяча одной и двумя руками (3, 4-й год); тоже самое, из различных положений, с перемещениями (3, 4-й год); упражнения для блокирования мяча (3, 4-й год); блокирование мяча с набрасывания партнера (3, 4-й год); блокирование мяча с атакующего удара (3, 4-й год); тоже самое, из различных положений с перемещениями (4-й год); групповое блокирование (4-й год).

30. Техника нападения

Практика: Действия без мяча: прыжковые упражнения (3, 4-й год); выход на атакующий удар с разбега (3, 4-й год); выход на атакующий удар первым темпом (3, 4-й год); выход на диагональный атакующий удар.

30.1 Действия с мячом: упражнения для исполнения атакующего удара (3, 4-й год); тоже, для исполнения атакующего удара первым темпом (3, 4-й год); тоже, для исполнения диагонального атакующего удара (4-й год).

31. Тактика защиты

Практика: расположение игроков на площадке при приеме подачи в зависимости от расстановки (3, 4-й год); расположение игроков и фазы их распределения на площадке при нападении (3, 4-й год); тоже самое, при защите (3, 4-й год); тоже самое, при других возможных, редких и нестандартных игровых ситуациях (3, 4-й год); страховка при одиночном или групповом блокировании (3, 4-й год); искусственное создание ситуаций, заставляющих противника проиграть мяч в текущем розыгрыше или совершить ошибку (3, 4-й год).

32. Тактика нападения

Практика: Индивидуальные действия: выбор места подачи (3, 4-й год); выбор зоны подачи (3, 4-й год); выбор вида подачи (3, 4-й год); выбор места для второй передачи (3, 4-й год); выбор способа атаки (3, 4-й год).

32.1 Групповые действия: расположение игроков и фазы их распределения на площадке при нападении (3, 4-й год).

32.2 Командные действия: прием и розыгрыш мяча с нападением из 2 и 4 зон (3, 4-й год); прием и розыгрыш мяча с нападением из 3 зоны (3, 4-й год); прием и розыгрыш мяча с нападением со 2-й линии (3, 4-й год); комбинационные розыгрыши с учетом игровой ситуации (3, 4-й год).

33. Контрольные игры

Практика: контрольные игры и соревнования (3, 4-й год); практика судейства (3, 4-й год).

34. Товарищеские встречи и соревнования

Практика: товарищеские встречи и соревнования (3, 4-й год).

35. Контрольные испытания по физической и технической подготовке

Практика: контрольные испытания по физической и технической подготовкам представлены соответственно в «Приложении А» и в «Приложении Б».

36. Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов

37. *Теория:* посещение городских соревнований по волейболу (3, 4-й год); посещение городских спортивных мероприятий (3, 4-й год); просмотр видеороликов соревнований в РФ и за рубежом (3, 4-й год) просмотр технических, обучающих видео по волейболу.

Планируемые результаты по годам обучения.

Первый год обучения.

Предметные:

- уметь играть по правилам в волейбол;
- соблюдать технику безопасности;
- техники выполнения начальных упражнений.
- технически правильного выполнения начальных упражнений;
- технически правильного выполнения начальных элементов игры;
- игры в волейбол по упрощенным правилам

Метапредметные:

- разовьют умения игры в волейбол,
- разовьют навыки технически правильного выполнения упражнений;
- сформируется устойчивый интерес к игре в волейбол.

Личностные:

- стремление к занятиям физической культурой и спортом;
- сформируются: волевых качеств: смелости и решительности;
- дисциплинированность;
- чувства ответственности и взаимопомощи.

Второй год обучения.

Предметные:

- будут уметь технически правильно выполнять базовые упражнения;
- технически правильно выполнять базовые элементы игры;
- играть в волейбол.

Метапредметные:

- разовьют тактические действия в игре;
- технически правильного выполнения упражнений для базовых развивающих навыков игры в волейбол.

Личностные:

- сформируются нравственные качества: целеустремлённость и воля к победе;
- организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- потребность к ведению здорового образа жизни.

Третий год обучения.

Предметные:

- будут владеть судейской практикой в волейболе;
- методом контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- технически правильно выполнять основные упражнения;
- правильно выполнять основные элементы игры;
- игры в волейбол с разными видами расстановок.

Метапредметные:

- саморазвитие в избранном виде спорта;
- приобретут знания судейской практики в волейболе;
- владеть методом контроля физической нагрузки при самостоятельных

занятиях.

Личностные:

- сформируются нравственные качества: целеустремлённость и воля к победе;
- организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- потребность к ведению здорового образа жизни.

Четвёртый год обучения.

Предметные:

- будут владеть судейской практикой в волейболе;
- методом контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- технически правильно выполнять основные упражнения;
- правильно выполнять основные элементы игры;
- игры в волейбол с разными видами расстановок.

Метапредметные:

- саморазвитие в избранном виде спорта;
- приобретут знания судейской практики в волейболе;
- владеть методом контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Личностные:

- сформируются нравственные качества: целеустремлённость и воля к победе;
- организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- потребность к ведению здорового образа жизни.

Примечание: Ожидаемые результаты, могут отличаться от представленных в ту или иную сторону, в зависимости от: индивидуальных физических и генетических особенностей обучающихся; регулярности посещения ими занятий; соблюдения дисциплины на занятиях; общего эмоционального состояния; соблюдения режима дня; длительности отдыха и качества сна; качества питания.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Начало учебного года	01 сентября			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Продолжительность занятия	45 минут			
Промежуточная аттестация	15 - 25 декабря			
Итоговая аттестация	Май			
Окончание учебного года	31 мая			
Зимние каникулы	с 01 по 08 января			
Летние каникулы	с 01 июня			
Летний профильный лагерь	с 01 - 25 июня			

Условия реализации программы

1. Занятие проводится в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале. Помещение с центральным отоплением, с раздевалкой для мальчиков и девочек, с раковиной для мытья рук.

2. Техническое обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки.

3. Методические наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии

4 Спортивный инвентарь: волейбольная сетка; волейбольные столбы и мягкая защита на столбы, с целью предупреждения травматизма; волейбольные мячи: количество мячей должно быть равно количеству учащихся для работы каждого индивидуально с мячом; набивные мячи; скакалки; теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся) маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два); тумбы различной высоты (от 50см до 80см), теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся); маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два).

Формы контроля/ аттестация.

Собеседование; контрольные испытания; зачеты, анкетирование, соревнование.

Текущий контроль. Предполагает участие воспитанников коллектива в мероприятиях образовательного учреждения, в подготовке новых программ с последующим анализом, как со стороны педагога, так и со стороны самих обучающихся.

Проводится на каждом занятии, имеет следующие формы: наблюдения; устные рекомендаций педагога; коллективные обсуждения; опрос; зачет.

Промежуточный контроль. Проводится в рамках аттестации обучающихся в Декабре - Январе, в формах: открытое занятие; опрос; собеседование; зачет.

Главный критерий - изучение динамики освоения содержания программы учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года и по окончанию каждого уровня образовательной программы, в форме: зачет.

Главный критерий - проверка освоения программы, учет изменений выступления. Форма: зачет.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий:

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний:

- знания по волейболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;
- ошибочная подача мяча.

Допустимый:

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления.

уровни	Оценка	Знания и умения	Результат
высокий	Отлично	Более 80%	Зачет
средний	Хорошо	Более 65%	Зачет
допустимый	Удовлетворительно	Более 50%	Зачет

Оценочные материалы. **Оценочные материалы представлены в приложении – таблицы – 2-6.**

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Оценивание происходит по системе: «зачет».

Оценка уровня физической и технической подготовки

Контрольные задания для оценки уровня физической подготовки в приложении № 1.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести, технической по показателям координации и технически грамотного выполнения контрольных упражнений.

Методические материалы

В реализации программы используются следующие методы: Метод по способу организации занятия: словесный - устное изложение, беседа, лекция;

наглядный - показ иллюстраций, выполнение педагогом, наблюдение, работа по видеоматериалам; практический - выполнение заданий по заданным инструкциям.

Метод по уровню деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, дети воспринимают и усваивают готовую информацию; репродуктивный, учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Метод по форме организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися; индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий; индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы; групповой -

организация деятельности в группах.

Систематическое проведение занятий, раскрывает её основные разделы. Разрабатываются конспекты, в которых определяются цели, задачи, содержание занятий, необходимый рабочий инвентарь и оборудование, соответствующие заданной программой теме.

используются следующие современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие. Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Информационно-коммуникационные. Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру учащихся.

Личностно-ориентированного обучения. Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность. Помогает учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт.

Технологии проблемного обучения. Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятий, могут выбрать способы достижения результата.

Технология сотрудничества. Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития.

Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса. Целостная, системно-организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности: обеспечение нормального развития ребенка, в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте; обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями; обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников.

Игровая образовательная технология. Развитие познавательной активности воспитанников, повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника, создание командного духа в спортивном коллективе, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Информационно компьютерные технологии.

Включают в себя: использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия; использование систем видеонализа «Dartfish», «Technique»; просмотр видео роликов с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня; использование офисных программ Word, Exel, PowerPoint, для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций; использование браузеров Opera, Chrome, Internet Explorer, для ведения блогов в педагогических сообществах, на личных сайтах, публикации материалов на педагогических сайтах, составления тренировочных и индивидуальных планов для спортсменов.

Список литературы.

Литература для педагога:

1. Консультант Плюс. Надежная правовая поддержка. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 01.09.19)
2. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под ред. В.В. Рыцарева - М.: Спорт, 2016. - 456 с.
3. Б.В. Овчинников Основы здорового образа жизни для всех / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова - СПб.: СпецЛит, - 2018. - 126 с.
4. Физиология спорта. Учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко - М.: Спорт, 2016. - 120 с.
5. Е.В. Фомин Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. - М.: Спорт, - 2018. - 192 с.
6. Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма. Государственное автономное учреждение дополнительного образования Республики Коми [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.komiturcenter.ru/page/1731>(дата обращения: 01.09.19)

Литература для учащихся

7. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для олимпийского образования / (А.Т. Контанистов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко, Л.Б. Кофман, В.И. Столяров) // А.А. Алексеев. - Олимпийский комитет России. 25-е изд. - М.: Советский спорт, 2014. - 224 с.
 8. Ф.Н. Клещев Юный волейболист / Ф.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 228 с.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе /А.Г. Фурманов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 104 с.

Календарный учебный график 1 – 2 год обучения

№	Тема занятия	Год обучения 1-й			Год обучения 2-й		
		Кол-во, час	Дата (план)	Дата (факт.)	Кол-во, час	Дата (план)	Дата (факт.)
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	2	04.09		2	04.09	
2	Физическая культура и спорт	2	07.09		2	07.09	
3	Первая медицинская помощь	2	11.09		2	11.09	
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	14.09		2	14.09	
5	Сведения о строении и функциях организма человека	2	18.09		2	18.09	
6	Здоровый образ жизни	2	21.09		2	21.09	
7	Правила игры в волейбол	2	25.09		2	25.09	
8	Подвижные и учебные игры, Общая физическая подготовка, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	28.09		2	28.09	
9	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	02.10		2	02.10	
10	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	05.10		2	05.10	
11	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	09.10		2	09.10	
12	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	12.10		2	12.10	
13	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	16.10		2	16.10	
14	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	19.10		2	19.10	
15	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	23.10		2	23.10	

16	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	26.10		2	26.10	
17	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	30.10		2	30.10	
18	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка	2	02.11		2	02.11	
19	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка	2	06.11		2	06.11	
20	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	09.11		2	09.11	
21	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	13.11		2	13.11	
22	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	16.11		2	16.11	
23	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита	2	20.11		2	20.11	
24	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита	2	23.11		2	23.11	

25	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита	2	27.11		2	27.11	
26	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, тактика: основы, нападение, защита	2	30.11		2	30.11	
27	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	04.12		2	04.12	
28	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	07.12		2	07.12	
29	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	11.12		2	11.12	
30	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	14.12		2	14.12	
31	Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	18.12		2	18.12	
32	Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	21.12		2	21.12	
33	Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	25.12		2	25.12	
34	Общая физическая подготовка, контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	28.12		2	28.12	
35	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, волейбол в том числе упрощенный	2	11.01		2	11.01	
36	Товарищеские встречи и соревнования	2	15.01		2	15.01	
37	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный	2	18.01		2	18.01	

38	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	22.01		2	22.01	
39	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	25.01		2	25.01	
40	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	29.01		2	29.01	
41	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	01.02		2	01.02	
42	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	05.02		2	05.02	
43	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	08.02		2	08.02	
44	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение,	2	12.02		2	12.02	

	защита, тактика: основы, нападение, защита						
45	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	15.02		2	15.02	
46	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	19.02		2	19.02	
47	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	26.02		2	26.02	
48	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный	2	01.03		2	01.03	
49	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	05.03		2	05.03	
50	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	12.03		2	12.03	
51	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	15.03		2	15.03	
52	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная	2	19.03		2	19.03	

	физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита						
53	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	22.03		2	22.03	
54	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	26.03		2	26.03	
55	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	29.03		2	29.03	
56	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов	2	02.04		2	02.04	
57	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов	2	05.04		2	05.04	
58	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	09.04		2	09.04	
59	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение,	2	12.04		2	12.04	

	защита, тактика: основы, нападение, защита						
60	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	16.04		2	16.04	
61	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	19.04		2	19.04	
62	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	23.04		2	23.04	
63	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	26.04		2	26.04	
64	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	30.04		2	30.04	
65	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	07.05		2	07.05	
66	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная	2	10.05		2	10.05	

	физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита						
67	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	14.05		2	14.05	
68	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	17.05		2	17.05	
69	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный	2	21.05		2	21.05	
70	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол в том числе упрощенный	2	24.05		2	24.05	
71	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	28.05		2	28.05	
72	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	31.05		2	31.05	

Календарный учебный график 3-го и 4-го годов обучения

№	Тема занятия	Год обучения 3-й			Год обучения 4-й		
		Кол-во, час	Дата (план)	Дата (факт.)	Кол-во, час	Дата (план)	Дата (факт.)
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	2	03.09		2	03.09	
2	История развития волейбола в России и за рубежом	2	06.09		2	06.09	
3	Первая медицинская помощь	2	10.09		2	10.09	
4	Предупреждение травм, самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	13.09		2	13.09	
5	Углубленные сведения о строении и функциях организма человека	2	17.09		2	17.09	
6	Здоровый образ жизни	2	20.09		2	20.09	
7	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	2	24.09		2	24.09	
8	Учебные игры, Общая физическая подготовка, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	27.09		2	27.09	
9	Современные правила игры в волейбол, виды расстановок	2	01.10		2	01.10	
10	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	04.10		2	04.10	
11	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	09.10		2	09.10	
12	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	11.10		2	11.10	
13	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	15.10		2	15.10	
14	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	18.10		2	18.10	
15	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию	2	22.10		2	22.10	

	учебного плана						
16	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	25.10		2	25.10	
17	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	29.10		2	29.10	
18	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка	2	01.11		2	01.11	
19	Общая физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, специальная физическая подготовка	2	05.11		2	05.11	
20	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	08.11		2	08.11	
21	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	12.11		2	12.11	
22	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	15.11		2	15.11	
23	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	19.11		2	19.11	
24	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы,	2	22.11		2	22.11	

	нападение, защита						
25	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	26.11		2	26.11	
26	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	29.11		2	29.11	
27	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	03.12		2	03.12	
28	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	06.12		2	06.12	
29	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	10.12		2	10.12	
30	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	13.12		2	13.12	
31	Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	17.12		2	17.12	
32	Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	20.12		2	20.12	
33	Контрольные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана	2	24.12		2	24.12	
34	Контрольные игры,	2	27.12		2	27.12	

	упражнения по программе и содержанию учебного плана						
35	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, волейбол	2	31.12		2	31.12	
36	Товарищеские встречи и соревнования	2	14.01		2	14.01	
37	Товарищеские встречи и соревнования	2	17.01		2	17.01	
38	Товарищеские встречи и соревнования	2	21.01		2	21.01	
39	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол	2	24.01		2	24.01	
40	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	28.01		2	28.01	
41	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	31.01		2	31.01	
42	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	04.02		2	04.02	
43	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	07.02		2	07.02	
44	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	11.02		2	11.02	
45	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана,	2	14.02		2	14.02	

	техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита						
46	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	18.02		2	18.02	
47	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	25.02		2	25.02	
48	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол	2	28.02		2	28.02	
49	Товарищеские встречи и соревнования	2	04.03		2	04.03	
50	Контрольные игры, волейбол	2	11.03		2	11.03	
51	Товарищеские встречи и соревнования	2	14.03		2	14.03	
52	Контрольные игры, волейбол	2	18.03		2	18.03	
53	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	21.03		2	21.03	
54	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	25.03		2	25.03	
55	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	28.03		2	28.03	
56	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеofilmов	2	01.04		2	01.04	

57	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры, посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов	2	04.04		2	04.04	
58	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	08.04		2	08.04	
59	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	11.04		2	11.04	
60	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	15.04		2	15.04	
61	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	18.04		2	18.04	
62	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	22.04		2	22.04	
63	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	25.04		2	25.04	
64	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы,	2	29.04		2	29.04	

	нападение, защита						
65	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	02.05		2	02.05	
66	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	06.05		2	06.05	
67	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	13.05		2	13.05	
68	Специальная физическая подготовка, учебные игры, упражнения по программе и содержанию учебного плана, техника: основы, нападение, защита, тактика: основы, нападение, защита	2	16.05		2	16.05	
69	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол	2	20.05		2	20.05	
70	Контрольные испытания по физической и технической подготовке, волейбол	2	23.05		2	23.05	
71	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	27.05		2	27.05	
72	Товарищеские встречи и соревнования, контрольные игры	2	30.05		2	30.05	

Контрольные испытания по физической подготовке

	Наименование	11-12 лет 6			13-14 лет 8			15-16 лет 10			17-18 лет 11		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Мальчики	Бег 30 м, сек	5,1	5,5	5,7	4,7	5,1	5,3	4,5	4,8	5,0	4,3	4,6	4,8
	Бег челночный 30 м (3 x 10 м), сек	7,9	8,7	9,0	7,2	7,8	8,1	6,9	7,6	7,9	7,1	7,7	8,0
	Бег 92 м с изменением направления, сек	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	28,5	29,0	29,5	29,0	29,5	30,0
	Прыжок в длину с места, см	180	160	150	215	190	170	230	210	195	240	225	210
	Прыжок в высоту с места, см	54	49	44	56	51	46	58	53	48	60	55	50
	Бросок набивного мяча, массой 1 кг из-за головы сидя 2-мя руками, м	4,3	3,5	3,1	5,7	4,4	4,0	8,0	6,0	4,8	9,5	8,5	7,5
	Бросок набивного мяча, массой 1 кг из-за головы стоя 2-мя руками, м	12,5	11,5	10,5	14,5	13,5	12,5	16,5	15,5	14,5	18,5	17,5	16,5
	Отжимания в упоре лежа, раз	28	18	13	36	24	20	42	31	27	44	32	28
Девочки	Бег 30 м, сек	5,3	5,8	6,0	5,0	5,4	5,6	5,0	5,5	5,7	5,1	5,7	5,9
	Бег челночный 30 м (3 x 10 м), сек	8,2	9,1	9,4	8,0	8,8	9,0	7,9	8,7	8,9	8,2	8,8	9,0
	Бег 92 м с изменением направления, сек	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0	30,0	30,5	31,0	30,5	31,0	31,5
	Прыжок в длину с места, см	165	145	135	180	160	150	185	170	160	195	180	170
	Прыжок в высоту с места, см	46	41	36	47	42	37	49	44	39	50	45	40
	Бросок набивного мяча, массой 1 кг из-за головы сидя 2-мя руками, м	4,0	3,2	2,5	4,8	3,9	3,4	5,8	4,7	4,1	6,2	5,2	4,7
	Бросок набивного мяча, массой 1 кг из-за головы стоя 2-мя руками, м	12,0	11,0	10,0	12,5	11,5	10,5	13,5	12,5	11,5	14,5	13,5	12,5
	Отжимания в упоре лежа, раз	14	9	7	15	10	8	16	11	9	17	12	10

Таблица 2

Контрольные испытания по технической подготовке.

№	Наименование	Уровень											
		Стартовый			Базовый			Продвинутый			Продвинутый		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Верхняя передача над собой, раз	12	10	8	24	20	16	48	40	32	96	80	64
2.	Нижняя передача над собой, раз	12	10	8	24	20	16	48	40	32	96	80	64
3.	Верхняя и нижняя передачи поочередно, раз	12	10	8	24	20	16	36	30	24	48	40	32
4.	18 верхних передач в баскетбольное кольцо (каждая - после передачи над собой, с расстояния 3 м.), раз	6	5	4	9	7	5	12	10	8	15	13	11
5.	18 нижних передач в баскетбольное кольцо (каждая - после передачи над собой, с любого места площадки), раз	4	3	2	6	5	4	9	7	5	12	10	8
6.	18 подач по зонам, раз	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
7.	6 атакующих ударов из зоны 4 с верхней передачи, выполненной из зоны 3, раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4
8.	6 атакующих ударов из зоны 2 с верхней передачи, выполненной из зоны 3, раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4
9.	6 атакующих ударов из зоны 3 с верхней короткой передачи, выполненной из зоны 3 или 2, раз	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3
10.	6 атакующих (диагональных) ударов из зоны 5 с верхней передачи, выполненной из зон 3, 4 или 2, раз	-	-	-	-	-	-	3	2	1	4	3	2

Оценочные материалы

Таблица 3 - Оценочные материалы 1-го года обучения

Уровень: Стартовый					
№	Предмет оценивания	Форма	Критерии	Показатели	Виды контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Опрос	Уровень знаний и умений	краткий однозначный ответ	Тематический
2.	Правила игры в волейбол				Промежуточный
3.	Контрольные игры	Зачет	«5», > 80% «4», > 65% «3», > 50%	быстрота, динамическая сила, прыгучесть	Итоговый
4.	Товарищеские встречи и соревнования				
5.	Контрольные испытания по физической и технической подготовке				

Таблица 4 - Оценочные материалы 2-го года обучения

Уровень: Базовый					
№	Предмет оценивания	Форма	Критерии	Показатели	Виды контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Опрос	Уровень знаний и умений	краткий однозначный ответ	Текущий
2.	Правила игры в волейбол				Зачет
3.	Основы техники игры				
4.	Контрольные игры				
5.	Товарищеские встречи и соревнования				
6.	Контрольные испытания по физической и технической подготовке				Промежуточный Итоговый

Таблица 5 - Оценочные материалы 3-го года обучения

Уровень: Продвинутый					
№	Предмет оценивания	Форма	Критерии	Показатели	Виды контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Зачет	Уровень знаний и умений	краткий однозначный ответ	Входной

2.	Судейская практика		«5», > 80%	быстрота, динамическая сила, прыгучесть	Текущий
3.	Контрольные игры		«4», > 65%		Промежуточный Итоговый
4.	Товарищеские встречи и соревнования		«3», > 50%		
5.	Контрольные испытания по физической и технической подготовке				

Таблица 6 - Оценочные материалы 4-го года обучения

Уровень: продвинутый					
№	Предмет оценивания	Форма	Критерии	Показатели	Виды контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	Зачет	Уровень знаний и умений	однозначный ответ	Входной
2.	Контрольные игры		«5», > 80%	быстрота, динамическая сила, прыгучесть	Текущий
3.	Товарищеские встречи и соревнования		«4», > 65%		Промежуточный Итоговый
4.	Контрольные испытания по физической и технической подготовке		«3», > 50%		