

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –
Дворец спорта для детей и юношества города Аркадака Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании тренерско-педагогического совета
пр. № 1 от «08» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО - ДСДЮ
г. Аркадак
И.И. Чубарь
Приказ № 2 от «08» 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности
ВОЛЕЙБОЛ

Срок реализации программы
2 года (216 часов)
Возраст: 11-17 лет
Тренер-преподаватель
Митин Д.А.

2021 год

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с учетом требований нормативно - правовых документов:

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. 1726-р);
- Методических рекомендаций Минобрнауки РФ № 09-2142 от 18 ноября 2015 года по проектированию дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей (включая разноуровневые программы)
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.
- Постановление Главного санитарного врача РФ №41 от 4 июля 2014 года г. Москвы» Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Правительства Саратовской области № 643-П от 20 ноября 2013 года « О государственной программе Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2020 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 2 от 9 января 2014 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Правил ПФДО (Приказ № 323 от 14.02.2020 г. «О внесении изменения в приказ министерства образования Саратовской области от 21 мая 2019 года №1077»)

Актуальность данной программы.

Обучение детей волейболу в Аркадакском районе в последнее время становится более востребованным, так как растет потребность детей и молодежи в занятиях активными командными видами спорта. Волейбол является универсальным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Отличительная особенность программы Программа ориентирована на развитие спортивного потенциала и физических способностей обучающихся. Особенность данной программы заключается в том, что она позволяет в условиях Дворца спорта через тренировочные занятия расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 11—17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Минимальная наполняемость учебной группы— 15 человек. Максимальное количество занимающихся в группе – 25 человек.

Срок реализации программы -2 года.

Рекомендуемый режим занятий:

Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академический час) - 45 мин. Всего в год 216 часов.

Форма обучения по программе: очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Состав группы – смешанный по возрастному признаку.

Возрастные особенности.Начинает формироваться своя система взглядов и ценностей. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка. Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки поступков и действий. Они стремятся завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Детей этого возраста увлекает соревновательная деятельность, они стремятся к сплочённости. Им нравится быть командой, быть лучше всех.

Занятия волейболом помогут развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Кроме формирования двигательных функций, занятия волейболом способствуют развитию всех систем организма, воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности.

Цель - развитие физических способностей и личностных качеств посредством обучения игре в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике игры волейбол;
- познакомить с основами профилактики травматизма при игре в волейбол;
- познакомить с историей развития волейбола в России.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- укрепить здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- формировать стойкий интерес к занятиям данным видом спорта;

-содействовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, умения взаимодействовать в коллективе;

- способствовать формированию норм общественного поведения и спортивной этики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

В конце обучения у обучающихся будут сформированы:

- стойкий интерес к занятиям спортом;
- морально-этические и волевые качества личности;
- нормы общественного поведения и спортивной этики.

Метапредметные результаты.

В конце обучения у обучающихся будут развиты:

- основные физические качества;
- важные спортивные двигательные умения и навыки;
- навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные результаты.

В конце обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта, профилактику травматизма;
- правила игры в волейбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

В конце обучения обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять изученные тактические и двигательные действия и приёмы, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила игры;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Теоретические сведения	4		4	опрос
2.	Общезначительная подготовка	4	43	47	зачет
3.	Специальная подготовка	5	44	49	зачет
4.	Техническая подготовка	9	72	81	зачет
5.	Тактическая подготовка	4	8	12	зачет
6.	Интегральная подготовка	2	4	6	зачет
7.	Игровая подготовка	2	5	7	зачет
8.	Контрольные и календарные игры	2	8	10	Сдача контрольных нормативов
	Общее количество часов в год	32	184	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 4 часа

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общезначительная подготовка – 47 час (развитие двигательных качеств)

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка – 49 часов

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести;

4. Техническая подготовка -81 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 12 часов

Обучение индивидуальным тактическим действиям:

- Правильный выбор места для второй передачи;
- Высота и амплитуда полета мяча;
- Выбор направления подачи;

- Выбор места для приема подачи;
- Способы перемещения по площадке;
- Тактическое мышление, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

Обучение групповым и командным тактическим действиям:

- Взаимодействие игроков в подвижных играх;
- Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций.

6. Интегральная подготовка -- б часа

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
- Чередование изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.
- Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом.
- Многократное выполнение изученных тактических действий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также их сочетаний.

7. Игровая подготовка – 7 часов

- Правила расстановки на площадке;
- Правила перехода на подачу;
- Основы взаимодействия игроков во время игры;
- Понятие развития игровой ситуации;
- Использование верхней прямой подачи, нижнего приема с подачи и навесной второй передачи во время командной игры в волейбол.

8. Контрольные и календарные игры- 10 часа

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Итоговые контрольные игры

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4		4	опрос
2.	Общефизическая подготовка	4	43	47	зачет
3.	Специальная подготовка	5	44	49	зачет
4.	Техническая подготовка	9	72	81	зачет
5.	Тактическая подготовка	4	8	12	зачет
6.	Интегральная подготовка	2	4	6	зачет
7.	Игровая подготовка	2	5	7	зачет
8.	Контрольные и календарные игры	2	8	10	Сдача

					КОНТРОЛЬН ЫХ НОРМАТИВО В
	Общее количество часов в год	32	184	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Теоретические сведения** –4 часа

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта;
- Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка

2. **Общefизическая подготовка** – 47 часов (развитие двигательных качеств)

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. **Специальная физическая подготовка** – 49 часов

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития быстроты реакции.

4. **Техническая подготовка** -81 час

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность,

- простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
 - Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Более углубленное обучение техники передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Закрепление обучения техники передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Использование нижнего приема мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхнего приема – 15 часов

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Исправление ошибок при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения блока

Понятие выход на исходную позицию перед блоком. Упражнения для правильного прыгивания, вынос и постановку рук, туловища и ног. Упражнения на правильные действия, направленный на коррекцию блокирования. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 12 часов

Обучение и совершенствование индивидуальных действий (успех индивидуальных тактических действий зависит от его технической подготовленности);

- Совершенствование навыка второй передачи мяча (высота и амплитуда полета);
- Выход под мяч для совершения нападающего удара;
- Выход под мяч для приема подачи;
- Обучение индивидуальным навыкам блокирующего;
- Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций;
- Тактическая подготовка мышления, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Умение эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Взаимодействие игроков, в простейших тактических комбинациях.

6. Интегральная подготовка - 6 часов

- Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов.
- Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.
- Переключение в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

7. Игровая подготовка – 7 часов

- Основы взаимодействия игроков во время игры;
- Понятие развития игровой комбинации;
- Понятие: оборонительная и наступательная игра;
- Правила безопасного ведения двусторонней игры;
- Использование верхней прямой подачи мяча, нижнего приема подачи и навесной передачи для атаки во время командной игры в волейбол;
- Техника игры в нападении, техника игры в защите.

8. Контрольные и календарные игры - 10 часов

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Основной показатель работы объединения - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Методическое обеспечение программы

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

	Тема программы	Форма организации и проведения программы	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	«Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства»	Групповая организация индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положения о соревнованиях по волейболу.
2	«Обще физическая подготовка волейболиста»	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, карточки судьи,

		фронтальная.			протоколы
3	«Специальная подготовка»	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснения нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	«Техническая подготовка волейболиста»	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	«Игровая подготовка»	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
6	«Контрольные и календарные игры»	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Практические занятия, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра.

Работа по Программе предполагает следующие технологии:

- здоровьезберегающие: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;

- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по волейболу, формирование двигательной подготовленности;
- дифференцированный подход: индивидуальный подход к обучающимся для достижения поставленной цели.

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- волейбольная сетка;
- резиновые эспандеры;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;

Кадровое обеспечение: Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель с средне-специальным образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

2.3 Календарный учебный график

1 года обучения:

Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

по расписанию	по расписанию	Группо-вая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	ДСДЮ	Вводное
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника верхнего приема.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие ловкости. Игровая подготовка. Инструктаж по ТБ	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие гибкости. Техника нижнего приема.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирование
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирование
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие координации. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирование
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие прыгучести. Техника верхнего приема.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нижнего приема.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника верхнего приема.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие ловкости. Техника нижнего приема.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий

по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие гибкости. Техника нападения.	ДСДЮ	опрос
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие силы. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты.	ДСДЮ	опрос
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Подгруппо-вая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде-ние
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие гибкости. Техника защиты.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Индиви-дуальная	2	Развитие выносливости. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие силы. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра

по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на развитие координации.	ДСДЮ	Наблюдение
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюдение
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Промежуточное тестирование
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюдение
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие гибкости. Техника защиты.	ДСДЮ	Сдача упражнений
по расписанию	по расписанию	Поточная. групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие силы. Техника защиты.	ДСДЮ	опрос
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие координации. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюдение
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра

по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие гибкости. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие силы. Техника защиты.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие координации. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок

по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие ловкости. Техника нападения.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	Игровая	2	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Подведе- ние итогов
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие силы. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие прыжковой выносливости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ДСДЮ	Подведе- ние итогов
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника защиты.	ДСДЮ	Подведе- ние итогов
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Подведе- ние итогов

по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие силы. Техника нападения.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты. Инструктаж по ТБ.	ДСДЮ	Подведе-ние итогов
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие прыжковой выносливости. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Индиви-дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника защиты.	ДСДЮ	Подведе-ние итогов
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Индиви-дуальная	2	Развитие ловкости. Техника нападения.	ДСДЮ	Подведе-ние итогов
по расписанию	по расписанию	Подгруппо-вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде-ние
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирова-ние
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие координации. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирова-ние

по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие прыгучести. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирование
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Соревнование
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Соревнование
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Подведение итогов
ИТОГО			144			

2 год обучения:

Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	ДСДЮ	Вводное
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие ловкости. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие гибкости. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ДСДЮ	Тестирование

по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие координации. Техника нападения.	ДСДЮ	Тестирование
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника нападения.	ДСДЮ	Тестирование
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника защиты.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Сдача упражнений
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Сдача упражнений
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие силы. Игровая подготовка.	ДСДЮ	опрос
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие координации. Техника защиты.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на развитие прыжковой выносливости.	ДСДЮ	опрос
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения	ДСДЮ	Разбор ошибок

по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника и тактика нападения.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие гибкости. Техника и тактика нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Техника защиты.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие прыгучести. Техника и тактика защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на прыжковую вынос-ть. Игровая.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие скоростных качеств. Техника и тактика защиты.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника и тактика нападения.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие гибкости. Тактика нападения.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Промежу- точное тестир-ие
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие координации. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Наблюде- ние

по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой вын-ти. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ДСДЮ	опрос
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие быстроты движения. Техника и тактика защиты.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника и тактика защиты.	ДСДЮ	Наблюде-ние
по расписанию	по расписанию	Коллектив-но групповая	2	Развитие гибкости. Групповые нападающие действия.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Коллектив-но групповая	2	Развитие быстроты движения. Групповые действия в нападении.	ДСДЮ	Опрос
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты и нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой вынос-ти. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Наблюде-ние
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Тактика нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок

по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие ловкости. Тактика защиты.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие гибкости. Тактика нападения и защиты.	ДСДЮ	Наблюдение
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие координации. Тактика защиты.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие прыгучести. Тактика нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	Групп-я с организ-ей индивид-х форм раб-ы	2	Развитие скоростных качеств. Техника и тактика защиты.	ДСДЮ	Сдача упраж-ий
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника защиты.	ДСДЮ	Подведе-ние итогов
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие координации. Техника нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие прыжковой вынос-ти. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Наблюдение

по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Подведение итогов
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие ловкости. Техника защиты.	ДСДЮ	Подведение итогов
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Наблюдение
по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие силы. Тактика нападения.	ДСДЮ	Подведение итогов
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие координации. Тактика защиты.	ДСДЮ	Сдача упражнений
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Подведение итогов
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Тактика нападения.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Тактика защиты.	ДСДЮ	Подведение итогов
по расписанию	по расписанию	Подгрупповая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Разбор ошибок
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ДСДЮ	Подведение итогов

по расписанию	по расписанию	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подго-ка.	ДСДЮ	Наблюде- ние
по расписанию	по расписанию	В парах	2	Развитие силы. Тактика нападения и защиты.	ДСДЮ	Учебная игра
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Техника нападения.	ДСДЮ	Тестирова- ние
по расписанию	по расписанию	Индиви- дуальная	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ДСДЮ	Тестирова- ние
по расписанию	по расписанию	Поточная	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подго-ка.	ДСДЮ	Тестирова- ние
по расписанию	по расписанию	Подгруппо- вая	2	Развитие скоростных качеств. Интегральная подготовка.	ДСДЮ	Соревнован ие
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ДСДЮ	Соревнова- ние
по расписанию	по расписанию	Групповая	2	Развитие ловкости. Техника защиты.	ДСДЮ	Подведе- ние итогов
ИТОГО			144			

2.4 Оценочные материалы.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце обучения. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде

деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования, тесты, контрольные упражнения.

Начальный контроль проводится в начале года проводится в виде тестирования.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Промежуточный контроль предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по волейболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с.
2. Железняк, Ю.Д., Скупский, Л.Н. Волейбол в школе. Москва : Просвещение,1989. -85 с .
3. Железняк, Ю.Д., Шулятьев, В.М., Вайнбаум, Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с
4. Железняк, Ю.Д., Клещев, Ю.Н., Чехов, О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с
5. Мармор, В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: Карта Молдовеняскэ, 1975. – 94 с
6. Мерзляков, В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с
7. Чехов, О. Основы волейбола. Москва:ФиС, 1979. – 47 с

Для обучающихся

1. Клещёв, Ю.Н, Фурманов, Н.Г. Юный волейболист. Москва:ФиС, 1979. – 116 с.
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – Москва: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с.
3. Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с

Для родителей

1. Клещев, Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— Москва: ФИС, 1985. – 228 с.
2. Уилмор, Дж.Х., Костилл, Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие, 2008.-56с.
3. Шварц, В.Б., Хрущев, С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – Москва: ВФВ, 2000. – 147 с.

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.volley.ru> (документация ВФВ, всероссийская федерация волейбола)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (волейбол)
3. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html> (развитие физических качеств детей)

Приложение № 1

Календарный учебный график группы первого года обучения на 2018 – 2019 учебный год

Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	3	16.30 – 18.00	Групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	ЦВР ФОК	Вводное
	7	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника верхнего приема.	ЦВР ФОК	Опрос
	10	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие ловкости. Игровая подготовка. Инструктаж по ТБ	ЦВР ФОК	Учебная игра
	14	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие гибкости. Техника нижнего приема.	ЦВР ФОК	Опрос
	17	16.30 – 18.00	Поточная	2	Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирование

	21	16.30 – 18.00	Поточная	2	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестиров а-ние
	24	16.30 – 18.00	Поточная	2	Развитие координации. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестиров а-ние
	28	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие прыгучести. Техника верхнего приема.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
о к т я б р ь	1	16.30 – 18.00	Группова я	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	5	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нижнего приема.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	8	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника верхнего приема.	ЦВР ФОК	Сдача упраж-ий
	12	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие ловкости. Техника нижнего приема.	ЦВР ФОК	Сдача упраж-ий
	15	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие гибкости. Техника нападения.	ЦВР ФОК	опрс
	19	16.30 – 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	22	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие силы. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	26	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты.	ЦВР ФОК	опрос
	29	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок

н о я б р ь	2	16.30 – 18.00	Группова я	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	5	16.30 – 18.00	Групп-я с организа- цией индивид- ных форм работы	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Опрос
	9	16.30 – 18.00	Групп-я с организа- цией индивид- ных форм работы	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	12	16.30 – 18.00	Подгрупп овая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	16	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие гибкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Опрос
	19	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие выносливости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	23	16.30 – 18.00	Группова я	2	Развитие силы. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	26	16.30 – 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на развитие координации.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	31	16.30 – 18.00	Подгрупп овая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
д е к а б р ь	3	16.30 – 18.00	Группова я	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	7	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ЦВР ФОК	опрос

	10	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Промежуточное тестирование
	14	16.30 – 18.00	Подгрупповая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	17	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие гибкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Сдача упражнений
	21	16.30 – 18.00	Поточная. групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	24	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие силы. Техника защиты.	ЦВР ФОК	опрос
	29	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие координации. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
я н в а р ь	11	16.30 – 18.00	Подгрупповая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	14	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	18	16.30 – 18.00	Группы с организацией индивидуальных форм работы	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Опрос
	21	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	25	16.30 – 18.00	Группы с организацией индивидуальных форм работы	2	Развитие ловкости. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок

	28	16.30 – 18.00	Подгруппо-вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
ф е в р а л ь	1	16.30 – 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	4	16.30 – 18.00	Групп-я с организацией индивидуальных форм раб-ы	2	Развитие гибкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	8	16.30 – 18.00	Групп-я с организацией индивидуальных форм раб-ы	2	Развитие силы. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Сдача упраж-ий
	11	16.30 – 18.00	Подгруппо-вая	2	Развитие координации. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	15	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	18	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	22	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	25	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Сдача упраж-ий
	29	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие ловкости. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Сдача упраж-ий
м а р т	1	16.30 – 18.00	Игровая	2	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Подведение итогов

	4	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие силы. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	11	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	15	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	18	16.30 – 18.00	Подгрупповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	22	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	25	16.30 – 18.00	Индивидуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	29	16.30 – 18.00	Подгрупповая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
А П Р Е Л Ь	1	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	5	16.30 – 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	8	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие силы. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Сдача упражнений
	12	16.30 – 18.00	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты. Инструктаж по ТБ.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	15	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра

	19	16.30 – 18.00	Групп-я с организ- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие прыжковой выносливости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	22	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Подведе- ние итогов
	26	16.30 – 18.00	Групп-я с организ- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	29	16.30 – 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие ловкости. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Подведе- ние итогов
М А Й	3	16.30 – 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	6	16.30 – 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	13	16.30 – 18.00	Поточная	2	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестиров а-ние
	17	16.30 – 18.00	Поточная	2	Развитие координации. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестиров а-ние
	20	16.30 – 18.00	Поточная	2	Развитие прыгучести. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестиров а-ние
	24	16.30 – 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов ание
	27	16.30 – 18.00	Группова я	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ние

	31	16.30 – 18.00	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
--	----	---------------------	-----------	---	---	------------	-------------------

Календарный учебный график группы третьего года обучения на 2018 – 2019 учебный год

Месяц	Число	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СЕНТЯБРЬ	1	16.30 - 18.00	Групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	ЦВР ФОК	Вводное
	2	9.00- 10.30	Групповая	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	6	16.30 - 18.00	Поточная	2	Развитие ловкости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирование
	8	16.30 - 18.00	Поточная	2	Развитие гибкости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирование
	9	9.00- 10.30	Поточная	2	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирование
	13	16.30 - 18.00	Индивидуальная	2	Развитие координации. Техника нападения.	ЦВР ФОК	опрос
	15	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	16	9.00- 10.30	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	20	16.30 - 18.00	Индивидуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника защиты.	ЦВР ФОК	опрос
	22	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
23	9.00- 10.30	Подгрупповая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение	

	27	16.30 - 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	29	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие силы. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	30	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
О К Т Я Б Р Ь	4	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	6	16.30 - 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на развитие прыжковой выносливости.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	7	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Техника нападения	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	11	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	13	16.30 - 18.00	Групп-я с organiz- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника и тактика нападения.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	14	9.00- 10.30	Групп-я с organiz- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие гибкости. Техника и тактика нападения.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	18	16.30 - 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	20	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Техника защиты.	ЦВР ФОК	
	21	9.00- 10.30	Групп-я с organiz- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие прыгучести. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	25	16.30 - 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на прыжковую вынос-ть. Игровая.	ЦВР ФОК	Учебная игра
27	16.30 -	Групп-я с organiz-	2	Развитие скоростных качеств. Техника и тактика	ЦВР ФОК	Разбор ошибок	

		18.00	ей индивид- х форм раб-ы		защиты.		
	28	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
Н О Я Б Р Ь	1	16.30 - 18.00	Групп-я с organiz- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника и тактика нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	3	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие гибкости. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	8	16.30 - 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	10	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие координации. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	11	9.00- 10.30	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	15	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие прыжковой вын- ти. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	17	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	18	9.00- 10.30	Групп-я с organiz- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие быстроты движения. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	22	16.30 - 18.00	Групп-я с organiz- ей индивид- х форм раб-ы	2	Развитие ловкости. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	24	16.30 - 18.00	Коллекти в-но групповая	2	Развитие гибкости. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
25	9.00- 10.30	Коллекти в-но групповая	2	Развитие быстроты движения. Групповые действия в нападении.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов	

	29	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие координации. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
Д Е К А Б Р Ь	1	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты и нападения.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	2	9.00- 10.30	Группова я	2	Развитие прыжковой вынос- ти. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	6	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	8	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	Опрос
	9	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие ловкости. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Опрос
	13	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие гибкости. Тактика нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	15	16.30 - 18.00	Подгруп- п-овая	2	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	16	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Промежу- точное тестир- ние
	20	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие прыгучести. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	Промежу- точное тестир- ние
	22	16.30 - 18.00	Группова я	2	Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	23	9.00- 10.30	Групп-я с организа- цией индивид- ных форм работы	2	Развитие скоростных качеств. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	27	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	29	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие координации. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
30	9.00- 10.30	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты	ЦВР ФОК	Разбор ошибок	
Я	10	16.30	Подгруп- п	2	Развитие прыжковой вынос-	ЦВР	Наблюде-

Н В А Р Ь		- 18.00	о-вая		ти. Интегральная подготовка.	ФОК	ние
	12	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	13	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Промежу- точное тестир- ние
	17	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие ловкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Промежу- точное тестир- ние
	19	16.30 - 18.00	Подгруп- п о-вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	20	9.00- 10.30	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подго-ка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	24	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие силы. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	опрос
	26	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	27	9.00- 10.30	Подгруп- п о-вая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	31	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие прыжковой вынос- ти. Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
Ф Е В Р А Л Ь	2	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие скоростных качеств. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	опрос
	3	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие быстроты движения. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	7	16.30 - 18.00	Подгруп- п о-вая	2	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	9	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	10	9.00- 10.30	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подго-ка.	ЦВР ФОК	Соревнов ан-ния
	14	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие силы. Тактика нападения и защиты.	ЦВР ФОК	опрс
	16	16.30	Индиви-	2	Развитие координации.	ЦВР	Разбор

		- 18.00	дуальная		Техника нападения.	ФОК	ошибок
	17	9.00- 10.30	Индивидуальная	2	Развитие прыгучести. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	21	16.30 - 18.00	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	24	9.00- 10.30	Подгрупповая	2	Развитие скоростных качеств. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	28	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие быстроты движения. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
МАРТ	2	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие ловкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	3	9.00- 10.30	Подгрупповая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	7	16.30 - 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	9	16.30 - 18.00	Коллективно- групповая	2	Развитие силы. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведение итога
	10	9.00- 10.30	Коллективно- групповая	2	Развитие координации. Групповые защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведение итога
	14	16.30 - 18.00	Подгрупповая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	16	16.30 - 18.00	Групповая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	17	9.00- 10.30	Коллективно- групповая	2	Развитие скоростных качеств. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведение итога
	21	16.30 - 18.00	Коллективно- групповая	2	Развитие быстроты движения. Групповые защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведение итога
	23	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие ловкости. Тактика нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	24	9.00- 10.30	Подгрупповая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	28	16.30 - 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
30	16.30	Групповая	2	Развитие силы. Игровая	ЦВР	Соревнования	

		- 18.00	я		подготовка.	ФОК	ания
А П Р Е Л Ь	4	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие координации. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	6	16.30 - 18.00	В парах	2	Развитие прыгучести. Техника защиты	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	7	9.00- 10.30	Подгрупп о-вая	2	Развитие прыжковой выно- ти. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	11	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	13	16.30 - 18.00	Коллекти в-но- групповая	2	Развитие быстроты движения. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	14	9.00- 10.30	Коллекти в-но групповая	2	Развитие ловкости. Групповые защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	18	16.30 - 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	20	16.30 - 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на вынос-ть. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	21	9.00- 10.30	Фронталь -ная	2	Развитие силы. Командные нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	25	16.30 - 18.00	Фронталь -ная	2	Развитие координации. Командные защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	27	16.30 - 18.00	Подгрупп о-вая	2	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	28	9.00- 10.30	Группова я	2	Развитие прыжковой выно- ти. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
М А Й	4	16.30 - 18.00	Фронталь -ная	2	Развитие скоростных качеств. Командные нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	5	9.00- 10.30	Фронталь -ная	2	Развитие быстроты движения. Командные защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	11	16.30 - 18.00	Поточная	2	Развитие ловкости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова -ние
	12	9.00- 10.30	Поточная	2	Развитие гибкости Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова -ние

16	16.30 - 18.00	Поточная, групповая	2	Круговая тренировка на выно-ть. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова -ние
18	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие силы. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
19	9.00- 10.30	Индиви- дуальная	2	Развитие координации. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
23	16.30 - 18.00	Индиви- дуальная	2	Развитие прыгучести. Техника защиты	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
25	16.30 - 18.00	Подгруп- п о-вая	2	Развитие прыжковой выносливости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ние
26	9.00- 10.30	Группова я	2	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов ания
30	16.30 - 18.00	Группова я	2	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов

**Календарный учебный график группы пятого года обучения
на 2018 – 2019 учебный год**

М ес яц	Чис ло	Врем я занят ия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место прове- дения	Форма контроля
С Е Н Т Я Б Р Ь	3	18.30 - 21.00	Группова я	3	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Вводное
	5	18.30 - 21.00	Индиви- дуальная	3	Развитие быстроты движения. Техника приема.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	7	18.30 - 21.00	Индиви- дуальная	3	Развитие ловкости. Техника приема.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	10	18.30 - 21.00	Поточная	3	Развитие гибкости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова -ние
	12	18.30 - 21.00	Поточная	3	Развитие силы. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова -ние
	14	18.30 -	Поточная	3	Развитие координации. Сдача контрольных	ЦВР ФОК	Тестирова -ние

		21.00			нормативов.		
	17	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие прыгучести. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	19	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие прыжковой выносливости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	21	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие скоростных качеств. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	24	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие быстроты движения. Техника нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	26	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие ловкости. Техника нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	28	18.30 - 21.00	Групп-я с организацией индивидуальных форм раб-ы	3	Развитие гибкости. Техника и тактика нападения.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
О К Т Я Б Р Ь	1	18.30 - 21.00	Групп-я с организацией индивидуальных форм раб-ы	3	Развитие силы. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	3	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие координации. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	5	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие прыгучести. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	8	18.30 - 21.00	Поточная	3	Круговая тренировка на выносливость. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	10	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие скоростных качеств. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	12	18.30 - 21.00	Групп-я с организацией индивидуальных форм раб-ы	3	Развитие быстроты движений. Тактика нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	15	18.30 -	Групп-я с организ-	3	Развитие ловкости. Тактика нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Подведение итогов

		21.00	ей индивид- х форм раб-ы				
	17	18.30 - 21.00	Индиви- дуальная	3	Развитие гибкости. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	19	18.30 - 21.00	Индиви- дуальная	3	Развитие силы. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	22	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие координации. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	
	24	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие прыгучести. тактика защиты. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	26	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие прыжковой выноски. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	29	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
Н О Я Б Р Ь	2	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие быстроты движений. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	5	18.30 - 21.00	Подгрупп о-вая	3	Развитие ловкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	7	18.30 - 21.00	Коллекти в-но- групповая	3	Развитие гибкости. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	9	18.30 - 21.00	Коллекти в-но- групповая	3	Развитие силы. Групповые защитные действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	12	18.30 - 21.00	Подгрупп о-вая	3	Развитие координации. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	14	18.30 - 21.00	групповая	3	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	16	18.30 - 21.00	Группова я, поточная.	3	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	19	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие скоростных качеств. Командные нападающие действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	21	18.30 -	Фронталь -ная	3	Развитие быстроты движения. Командные	ЦВР ФОК	Разбор ошибок

		21.00			защитные действия.		
	23	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие ловкости. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Подведе ние итогов
	26	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие гибкости. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Подведе ние итогов
	28	18.30 - 21.00	Группова я	3	Инструктаж по ТБ. Развитие силы. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	30	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие координации. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
Д Е К А Б Р Ь	3	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	5	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие прыжковой выно сти. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Подведе ние итогов
	7	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	10	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	14	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие ловкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	17	18.30 - 21.00	Индиви дуальная	3	Развитие гибкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде ние
	19	18.30 - 21.00	Индиви дуальная	3	Развитие силы. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Наблюде ние
	21	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие координации. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	24	18.30 - 21.00	Поточная, групповая	3	Круговая тренировка на выно ть. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	26	18.30 - 21.00	Подгруп п о-вая	3	Развитие прыжковой выносливости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде ние
	28	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	31	18.30 -	В парах	3	Развитие быстроты движения. Техника и тактика	ЦВР ФОК	опрос

		21.00			нападения.		
Я Н В А Р Ь	9	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие скоростных качеств. Техника и тактика нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	11	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие быстроты движения. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	опрос
	14	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие ловкости. Техника и тактика защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	16	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие гибкости. Техника нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	18	18.30 - 21.00	Подгруппо-вая	3	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	21	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие координации. Техника нападения и защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	23	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	25	18.30 - 21.00	Поточная, групповая	3	Круговая тренировка на выносливость. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	28	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	30	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие быстроты движения. Тактика нападения.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
Ф Е В Р А Л Ь	1	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие ловкости. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	4	18.30 - 21.00	Подгруппо-вая	3	Развитие гибкости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	6	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие координации. Игровая подготовка..	ЦВР ФОК	Учебная игра
	8	18.30 - 21.00	Коллектив-но-групповая	3	Развитие прыгучести. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	11	18.30 - 21.00	Коллектив-но-групповая	3	Развитие прыжковой выносливости. Групповые нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	13	18.30 -	Коллектив-но-	3	Развитие скоростных качеств. Групповые	ЦВР ФОК	Разбор ошибок

		21.00	групповая		защитные действия.		
	15	18.30 - 21.00	Коллектив- но- групповая	3	Развитие быстроты движения. Групповые защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	18	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие ловкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	20	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие гибкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	22	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие силы. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнования
	25	18.30 - 21.00	Фронтальная	3	Развитие координации. Командные нападающие действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	27	18.30 - 21.00	Фронтальная	3	Развитие прыгучести. Командные защитные действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
МАРТ	1	18.30 - 21.00	Поточная, фронтальная	3	Круговая тренировка на выносливость. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	4	18.30 - 21.00	Фронтальная	3	Развитие скоростных качеств. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	6	18.30 - 21.00	Групповая	3	Развитие быстроты движений. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	11	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие ловкости. Техника нападения.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	13	18.30 - 21.00	Индивидуальная	3	Развитие гибкости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	15	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие силы. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	18	18.30 - 21.00	Коллектив- но- групповая	3	Развитие координации. Групповые действия в нападении.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	20	18.30 - 21.00	Коллектив- но- групповая	3	Развитие прыгучести. Групповые действия в защите.	ЦВР ФОК	Подведение итогов
	22	18.30 - 21.00	Подгрупповая	3	Развитие прыжковой выносливости. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюдение
	25	18.30 -	Групповая	3	Развитие скоростных качеств. Игровая	ЦВР ФОК	Соревнования

		21.00			подготовка.		
	27	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие быстроты движений. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
	29	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие ловкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов а-ния
А П Р Е Л Ь	1	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие гибкости. Командные нападающие действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	3	18.30 - 21.00	Поточная, фронталь- ная	3	Круговая тренировка на выносливость. Командные защитные действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	5	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие силы. Командные нападающие действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	8	18.30 - 21.00	Фронталь -ная	3	Развитие координации. Командные защитные действия.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	10	18.30 - 21.00	Подгруп о-вая	3	Развитие прыгучести. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде ние
	12	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие прыжковой выносливости. Техника защиты.	ЦВР ФОК	опрос
	15	18.30 - 21.00	В парах	3	Развитие скоростных качеств. Техника защиты.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	17	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	19	18.30 - 21.00	Группова я	3	Развитие ловкости. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	22	18.30 - 21.00	Индиви дуальная	3	Развитие гибкости. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	24	18.30 - 21.00	Индиви дуальная	3	Развитие силы. Тактика защиты.	ЦВР ФОК	Подведен ие итогов
	26	18.30 - 21.00	Подгруп о-вая	3	Развитие координации. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде ние
	29	18.30 - 21.00	Группова я	3	Инструктаж по ТБ. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
М А	3	18.30 -	Групп-я с организ-	3	Развитие прыгучести. Групповые технико-	ЦВР ФОК	Разбор ошибок

Й		21.00	ей индивид- х форм раб-ы		тактические действия в нападении.		
	6	18.30 - 21.00	Групп-я с организа- цией индивид- х форм раб-ы	3	Развитие прыжковой выносливости. Групповые техничко-тактические действия в защите.	ЦВР ФОК	Подведе- ние итогов
	8	18.30 - 21.00	Фронталь- ная	3	Развитие скоростных качеств. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Разбор ошибок
	10	18.30 - 21.00	Фронталь- ная	3	Развитие быстроты движения. Командные тактические действия.	ЦВР ФОК	Подведе- ние итогов
	13	18.30 - 21.00	Группова- я	3	Развитие быстроты движения. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Учебная игра
	15	18.30 - 21.00	Поточная	3	Развитие ловкости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова- ние
	17	18.30 - 21.00	Поточная	3	Развитие гибкости. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова- ние
	20	18.30 - 21.00	Поточная	3	Круговая тренировка на выносливость. Сдача контрольных нормативов.	ЦВР ФОК	Тестирова- ние
	22	18.30 - 21.00	Подгруп- повая	3	Развитие силы. Интегральная подготовка.	ЦВР ФОК	Наблюде- ние
	24	18.30 - 21.00	Группова- я	3	Развитие координации. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов- ания
	27	18.30 - 21.00	Группова- я	3	Развитие прыгучести. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов- ания
	29	18.30 - 21.00	Группова- я	3	Развитие прыжковой вынос- ти. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Соревнов- ания
31	18.30 - 21.00	Группова- я	3	Развитие скоростных качеств. Игровая подготовка.	ЦВР ФОК	Подведе- ние итогов	

Приложение № 2

Приемные требования физического развития

1. Длина тела (рост) /см/
2. Бег 30 м с высокого старта /сек/
3. Бег 30 м(6 х 5) /сек/
4. Бег 92 м с изменением направления /сек/
5. Прыжок в длину с места /см/
6. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места /см/
7. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя /м/

Переводные требования физического развития

1. Длина тела (рост) /см/
2. Бег 30 м с высокого старта /сек/
3. Бег 30 м(6 х 5) /сек/
4. Бег 92 м с изменением направления /сек/
5. Прыжок в длину с места /см/
6. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места /см/
7. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега /см/
8. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками /м/:
 - стоя
 - сидя
 - в прыжке (с места)

Техническая подготовленность после первого года обучения

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из зоны 2 в зоны 3,4)
2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены
3. Подача верхняя прямая в пределы площадки
4. Прием мяча с подачи и первая передача в зоны 3,2
5. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)
6. Нападающий удар по навесному мячу
7. Верхняя передача в прыжке через сетку в зоны 1 и 4

Техническая подготовленность после второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4
2. Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)
3. Из зоны 2 в зоны 3,4 в прыжке
4. Из зоны 4 в зоны 3,4 (стоя спиной по направлению)
5. Передача сверху у стены лицом и спиной (количество серий)
6. Скидка одной рукой после имитации удара в зону 6
7. Подача на точность
8. Нападающие удары прямой и с переводом из зон 4,3,2

9. Прием мяча от нападающих ударов в зоне 6 (20 попыток)
10. Блокирование одиночное ударов по ходу
11. Блокирование одиночное ударов с переводом
12. Блокирование групповое ударов из зон 4,3,2

Тактическая подготовленность

1. Вторая передача из зоны 2 в зоны 4 и 3 (стоя спиной по сигналу)
2. Нападающий удар или обман, в зависимости от того поставлен блок или нет
3. Нападающий удар или откидка после имитации удара в зависимости от блока
4. Групповые действия – нападение через игрока линии нападения при скрестном перемещении в зонах
5. Командные действия – нападение через выходящего из зоны 1 (один нападает, двое имитируют удар)
6. Прием от нападающего удара или выход на страховку и прием
7. Блокирование одиночное, удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 (по заданию)
8. Блокирование групповое (вдвоем) при ударах из зон 4,3,2 (по заданию)
9. После передачи организации защитных действий (углом назад) прием от ударов и скидок.

Интегральная подготовленность

Переключения:

1. Нападающие удары - блокирование
2. Блокирование - вторая передача
3. Прием мяча с падением - нападающий удар - блокирование
4. Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападающим
5. Переход после приема подачи к нападающим действиям, после нападающих к защитным
6. Потери подачи в игре (%)
7. Эффективность нападения (%) выигрыш, проигрыш
8. Полезное блокирование (%)
9. Ошибки при приеме подачи (%)
10. Соревновательные нагрузки, общее количество игр в году (из них календарных)

Таблицы внутреннего мониторинга достижений обучающихся.

Приемные требования

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	5.5	5.3
2	Бег 30 м (6x5), сек	12.0	11.7

3	Бег 92 м с изменением направления, сек	30.5	30.0
4	Прыжок в длину с места, см	140	150
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	25	30
6	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	4	5
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	6	7

Техническая подготовленность первого года обучения
(мальчики и девочки)

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10
6	Нападающий удар через сетку по подвешенному мячу	3

Техническая подготовленность первого и второго годов обучения

Содержание требований	промежуточные		итоговые	
	1 год	2 год	2 год	
			связующий	Нападающ.
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.	2	3	5	4
Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	2	3	5	4
Из зоны 2 в зону 3 (4-й и 5-й год в зону 4) в прыжке.	3	4	3	3
Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке (4-й и 5-й год в зону 1).	3	4	3	3
Передачи сверху и снизу у стены стоя и сидя.	3	4	6	5
	д. ю.	5 6	9	8
Передачи сверху у стены стоя лицом и спиной.	3	4	6	5
	д. ю.	4 5	7	6
Подача на точность: Верхняя прямая в правую половину площадки. Верхняя прямая в зону 4-5.	3	4	-	-

	-	-	4	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	2	3	4	5
Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)		3	4	4
Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	-	3	4	5

Физическая подготовленность

№	Содержание требований	1 год		2 год	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
	Оценка				
1.	Бег 30 м с высокого старта /сек/	5.3	5.0	5.2	4.9
2.	Бег 30 м (6 x 5) /сек/	11.7	11.5	11.5	11.0
3.	Бег 92 м с изменением направления	30.0	27.5	29.5	27.0
4.	Прыжок в длину с места /см/	160	170	170	180
5.	Прыжок вверх с места, толчком двух ног /см/	30	35	35	40
6.	Прыжок вверх с разбега, толчком двух ног /см/	30	35	35	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками /м/ стоя	7	8	8	9.5
8.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками /м/ сидя	5	6	5.5	7.5
9.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя /м/ в прыжке	-	-	7	8

Тактическая подготовленность

Содержание требований	промежуточные		итоговые	
	1-й год	2-й год	2-й год	
			Связу.	Напад.
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.	1	2	5	6
Нападающий удар или «обман», в зависимости от того, поставлен блок или нет.	-	2	4	5
Выбор направления удара в соответствии с характером блока.	-	2	4	5
Командные действия: прием, подача, вторая передача из зоны 3 в	1	2	5	5

зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар.				
Выбор способа приема мяча: сверху, снизу, с падением – по заданию от удара.	4	6	12	10
Прием мяча от нападающего удара или выход на страховку и прием (нападающие чередуют удары и обманы).	-	1	5	4
Блокирование одиночных ударов из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3. Зона не известна, направление удара диагональное.	-	3	5	7
Блокирование вдвоем (блокирующих трое) ударов из зон 4,2 или 3 с высоких передач.	-	2	5	7
Командные действия: после подачи организация защиты по системе «углом вперед» («углом назад»). Удары чередуются с обманами.	-	3	7	7

Интегральная подготовленность

Содержание требований	промежуточные		итоговые	
	1-й год	2-й год	2-й год	
			Связующ.	Нападаю.
Переключения: Нападающие удары – блокирование	-	4	5	7
Блокирование- вторая передача	-	5	7	6
Прием мяча с падением- нападающий удар- блокирование	-	2	4	4
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападающим	-	-	3	3
Потеря подач в игре (%)	25	22	18	18
Эффективность нападения (%)				
выигрыш -	30	40	35	30
проигрыш -	25	35	25	20
Полезное блокирование (%)	25	30	25	30
Ошибки при приеме подачи (%)	30	25	20	20
Соревновательные нагрузки:				
общее количество игр в году -	24	34	50	50
из них календарных -	12	16	26	26