Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 28.08.2026
Протокол №13

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 555 от 02.09. 2026
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.14 11:53:38 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 12 - 16 лет

Разработчик программы:
Боженкова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 2
Основные характеристики программы …… 2
Организационно-педагогические условия реализации программы ……. 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН …… 4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ……. 5
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ……. 6
4.1. Особенности организации образовательного процесса ……. 6
4.2. Задачи ……... 6
4.3. Содержание ……. 6
4.4. Планируемые результаты обучения ……. 8
4.5. Календарно-тематическое планирование …… 9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ……. 12
6. ПРИЛОЖЕНИЯ
Приложение № 1 ……. 14
Приложение № 2 ……. 15
Приложение № 3 ……. 16

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность и общекультурный уровень освоения.

1.2. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 12 - 16 лет, проявившие интерес к волейболу. Без специальной физической подготовки и отсутствием медицинских противопоказаний для занятия спортом.

1.3. Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности каждого учащегося, укреплении его психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5) Положение о дополнительных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.4. Отличительные особенности программы. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки учащихся в объединении является не только технико–тактическая подготовка волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

1.5. Уровень освоения программы – общекультурный.

1.6. Объем и срок освоения программы 1 год, 144 часа**.**

1.7. Цель и задачи

Цель: расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков учащихся, путём овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие задачи

- освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в волейбол.

Развивающие задачи

- развитие быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие внимания в командной игре;
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий волейболом.

Воспитательные задачи

- воспитание у учащихся дисциплины, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.8. Панируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- сформируются чувства дисциплины, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- сформируются потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом или физической культурой.

Метапредметные результаты

- разовьют быстроту, ловкость и координацию движений;
- разовьют внимание в командной игре;
- формируют двигательные умения и навыки, необходимые для занятий волейболом.

Предметные результаты

- освоят процессы игры в соответствии с правилами волейбола;
- овладеют техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладеют основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в волейбол.

1.9. Язык реализации программы. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.10. Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

1.11. Условия набора и формирования групп.

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься волейболом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление). Не имеющих специальной подготовки.

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью. Количество учащихся 15 человек, возраст 12 - 16 лет.

1.12. Формы организации и проведения занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Форма организации занятий. По программе проводятся аудиторные и внеаудиторные (соревнования) занятия всем составом группы.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тренировка, тестирование.

Ф***ормы организации деятельности обучающихся на занятии:*** фронтальная, коллективная, групповая.

1.13. Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с раздевалками, туалетами;
- мяч волейбольный по количеству учащихся,(15 шт);
- мяч набивной 1-2 кг по количеству учащихся,(15 шт);
- волейбольная сетка -2 шт.
- индивидуальные принадлежности, приобретаемые родителями обучающихся – спортивная форма и обувь.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

20__ / 20__ года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

2.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	56	10	46	Наблюдение
3	Техника игры в волейбол	48	10	38	Наблюдение
4	Тактика игры в волейбол	20	5	15	Наблюдение
5	Игровой тренинг	10	2	8	Наблюдение Фиксация результатов
6	Контрольные задания	4	1	3	Фиксация результатов
7	Итоговое занятие	2	-	2	Награждение отличившихся учащихся
	Итого:	**144**	**32**	**112**	

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____20__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____20__ г.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ»
на 20__ / 20__ учебный год

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Кол-во учебных дней**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«ВОЛЕЙБОЛ»
1-й год обучения

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам техники и тактики волейбола, больше тренировочных обучающих заданий. Проводится общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Обучающие задачи

- освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в волейбол.

Развивающие задачи

- развитие быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие внимания в командной игре;
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий волейболом.

Воспитательные задачи

- воспитание у учащихся дисциплины, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения волейбола и развитие его в России.

2) Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным и баскетбольным мячами;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

Общая физическая подготовка:

- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;

- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег 4Х10 м и 6Х10 м;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; -метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня;
- группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м,бег на 60 м, бег 20 м с высокого старта, преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой;
- эстафеты, подвижные игры

Специальная физическая подготовка:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- упражнения развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами;
- передвижение игрока по полю, остановка по звуковому сигналу (свистку); - различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча через сетку двумя руками от груди (отбивание);
- сочетание пройденных элементов.

3) Техника игры в волейбол

Теория:

- Характеристика основных приемов техники: подачи, перемещения, передача. Понятие о т игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Практика:

- Передвижение по площадке, подача, передача мяча. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Техника передач, обманки. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого и дальнего расстояния. Техника защиты. Перехват мяча.

4) Тактика игры в волейбол

Теория:

- Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, в парах.

Практика:

- Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, командные действия: личная защита

5) Игровой тренинг.

Теория:

- Правила игры в волейбол;
- Правила поведения на волейбольном поле

Практика:

- Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

6) Контрольное задание.

Теория:

- Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

7) Итоговое занятие.

Практика:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

4.4. Панируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты

- сформируются чувства дисциплины, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- сформируются потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом или физической культурой.

Метапредметные результаты

- разовьют быстроту, ловкость и координацию движений;
- разовьют внимание в командной игре;
- формируют двигательные умения и навыки, необходимые для занятий волейболом.

Предметные результаты

- освоят процессы игры в соответствии с правилами волейбола;
- овладеют техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
  овладеют основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в волейбол

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____20__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____20__ г.

4.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»
1 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение

25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
30		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
31		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
32		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестировани е	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
45		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая	2	Обучающее	Наблюдение

		подготовка.			
62		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
63		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Общая и специальная физическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в волейбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
		ИТОГО;	**144**		

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.2. Методические материалы

Для реализации данной программы используются следующие **педагогические технологии:**

- здоровьесберегающая;
- игровые;
- развивающего обучения;
- личностно-ориентированное обучение.

Для реализации поставленных задач, в процессе обучения по программе используются следующие **методы:**

- методы практической работы;
- словесные методы обучения;
- методы проблемного обучения;
- метод игры.

Для реализации разделов программы используются следующие **дидактические средства:**

Название дидактического средства	Вид дидактического средства	Форма дидактического средства	Назначение дидактического средства	Раздел программы
Баскетбольные кольца, мяч баскетбольный	визуальное	инструмент	инструментальное	игровой тренинг, техника игры в баскетбол
Конусы, маты	визуальное	оборудование	инструментальное	общая и специальная подготовка
Мяч набивной, скакалка	визуальное	инструмент	инструментальное	общая и специальная подготовка
свисток	аудиальное	инструмент	информативное	все разделы
Волейбольная форма (футболка с №)	визуальное	раздаточный материал	информативное	игровой тренинг

Информационные источники, используемые для реализации разделов программы:

Список литературы для педагога

1. Анцупова Г.Л. Давай поиграем! : орг. и проведение игровых занятий с детьми / Г.Л. Анцупова. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. - 188 с.
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье : 300 соревновательно-игровых заданий : учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. - Минск : Высшая школа, 2011. - 348 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол / Л. В. Костикова. - Москва : Физкультура и спорт, 2002. - 175 с
4. Кузин В.В. Волейбол : нач. этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. - 2. изд. - Москва : Физкультура и спорт, 2002. - 133 с.

Список литературы для учащихся

1. Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон «Волейбол. Шаги к успеху». **М.: АСТ:** Астрель, 2006.
2. Клещёв Ю. Н. «Юный волейболист». **М.:** Физкультура и спорт, 2008**.**
3. Фурманов А. Г**.** «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе»**.** М.: Физкультура и спорт, 2007.

Список литературы для родителей

1. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 102 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. - 199 с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н.Н. Балашова, Г.А. Гончарова, В.В. Ивочкин [и др.] ; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

6.2. Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности творческого объединения проводятся:

- входная диагностика (октябрь),
- промежуточная диагностика (январь),
- итоговая диагностика (апрель),
- учёт спортивных достижений учащихся
- определение уровня развития личностных качеств
- изучение интереса к занятиям у учащихся и их родителей.

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты с критериями диагностики. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения *(приложение №1)*
- Информационная карта «Таблица исследования уровня социализации» с критериями оценки *(приложение №2)*
- Контрольные нормативы по волейболу *(приложение №3) (*Середина и конец года)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях) – грамоты с соревнований.
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях и т.п.

Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объёмность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы «ВОЛЕЙБОЛ»

Педагог: _____

Вид диагностики входная /промежуточная/итоговая Группа №__

№	Ф.И. обучающегося	Ч/б 6х5м (сек.)	Бросок н/м стоя (м)	Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий			
		Средний			
		Низкий			

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Уровень	Ч/б 6х5м (сек.)	Бросок н/м стоя (м)	Подача с 3 м – приём мяча ипередача обратно партнёру(через сетку в парах) из 10 раз
Высокий **В**	10.7 – 11.0	Более 5.00	7-10 раз
Средний **С**	11.1 - 12.0	4.00 - 4.90	3-6 раз
Низкий **Н**	Более 12.0	Менее 4.00	Менее 3 раз

Приложение №2

Таблица исследования уровня социализации

Название программы _____

Педагог: _____

Вид диагностики входная /промежуточная/итоговая Группа №__

№	Ф.И. обучающегося	Лидерские качества	Внимание	Коммуникабельность	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Контрольные нормативы по волейболу

Кл./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	М	д	м	д	м	д	М	Д	м	Д
12-13 лет	11.3 11.9 12.3	11.4 12.0 12.6	6.80 5.80 5.20	6.20 5.20 4.80	*над собой с наброса партнёра из 10 раз* 5 4 3		-		*с 5 м* 6 5 4	 5 4 3	5 4 3	
13-14 лет	11.0 11.5 12.0	11.1 11.8 12.3	8.00 7.00 6.00	7.00 6.00 5.30	*в парах* 10 8 6		-		*с 7 м* 6 5 4	 5 4 3	6 5 3	
14-15 лет	10.8 11.3 11.8	10.9 11.7 12.1	9.00 8.00 7.00	8.00 7.00 6.00	*в парах* 12 10 8		5 4 3		*с 8 м* 6 5 4	 5 4 3	6 5 4	
15-16 лет	10.4 10.8 11.3	10.7 11.5 11.8	10.00 9.00 8.00	9.00 8.00 7.00	*в парах*		6 5 4		*с лицевой*		7 5 4	