

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 82

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 82
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор _____ Л. А. Туканова
приказом МБОУ СОШ № 82
№ 426-од от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-13 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель: Симоненко Владимир Владимирович
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2023

Паспорт программы

1. Название программы: «Волейбол»
2. Составитель: Симоненко Владимир Владимирович, педагог дополнительного образования.
3. Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4. Направленность: Физкультурно- спортивная
5. Форма реализации программы: очная, групповая
6. Срок реализации программы: 2 года
7. Возраст обучающихся: 11-13лет
8. Категория обучающихся: обучающиеся среднего школьного возраста.
9. Уровень освоения программы: Стартовый.
10. Краткая аннотация: программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Комплекс основных характеристик**
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цели и задачи программы
 - 2. Содержание программы**
 - 2.1. Учебный план первого года обучения
 - 2.2. Учебный план второго года обучения
 - 3. Комплекс организационно-педагогических условий**
 - 3.1. Календарный учебный график
 - 3.2. Формы контроля
 - 3.3. Методические материалы
 - 3.4. Материально-техническое обеспечение
- Список литературы**
Приложение 1. Оценочные материалы первого года обучения
Приложение 2. Оценочные материалы второго года обучения

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- "Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. N 996-р г/.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка.

Актуальность программы: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность: Физкультурно- спортивная

Вид программы: Модифицированная.

Форма организации: Спортивная секция

Продолжительность: Краткосрочная (2 года), стартовый уровень.

Данная программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Отличительные особенности программы: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес

занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа.

Срок реализации программы –2 года.

Количество обучающихся в группах: 15 человек.

Формы учебных занятий: данная программа предполагает: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Организация деятельности обучающихся на занятиях вокалом осуществляется через индивидуальную, фронтальную, групповую формы работы.

Методы изучения и освоения программы:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Ожидаемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол» у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

После окончания первого года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1	105	стартовый	Основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.
2	105	стартовый	Теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.
Итого:	210		

1.2. Цели и задачи программы.

Основная **цель** программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель реализуется через решение следующих **задач**:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

2. Содержание

2.1. Учебный план первого года обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

Занятия по 1,5 часа 2 раза в неделю, 102 часа в год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	5	30	Входное и итоговое
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
5	Тактическая подготовка	12	3	9	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	6	3	3	Наблюдение
7	Соревнования.	2 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно- переводные испытания	3		3	Нормативы
Итого:		102	21	81	

Содержание программы первого года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. Теоретическая подготовка

Теория – 6ч.

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка

Теория – 5 ч.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Практика – 30 часов. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка

Теория – 1 ч.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Практика – 9 часов.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

ТЕМА 4. Техническая подготовка

Теория -3 ч.

Техника нападения.

Практика -27 часов.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

ТЕМА 5.Тактическая подготовка

Теория -3 часа.

Тактика нападения.

Практика -9 часов.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

ТЕМА 6.Интегральная подготовка

Теория -3 часа.

Техника упражнений на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности

Практика – 3 часа.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Ожидаемые результаты1 года обучения:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания.

2.2. Учебный план второго года обучения

Занятия по 1,5 часа 2 раза в неделю, 105 часов в год.

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	Входное и итоговое
3	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
5	Тактическая подготовка	12	3	9	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	2			Товарищеские игры
	соревнования				
8	Контрольно-переводные испытания	3		3	Нормативы
Итого:		105	21	84	

Содержание программы второго года обучения

ТЕМА 1. Теоретическая подготовка

Теория – 6ч.

Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Правила игры волейбол

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка

Теория – 3ч.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Практика - 27ч.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине.

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках.

Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м. 5. Подвижные игры.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка

Теория - 3 ч.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Практика - 12 часов.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в

лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.

ТЕМА 4. Техническая подготовка

Теория -3 ч.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.

Практика -27 часов.

Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок,

удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

ТЕМА 5. *Тактическая подготовка*

Теория -3 часа.

Тактика нападения.

Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Тактика защиты.

Практика -9 часов.

Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

ТЕМА 6. *Интегральная подготовка*

Теория -2 часа.

Техника упражнений на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности

Практика – 3 часа.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 ГРУППА

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	2	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Теория Техника нападения	Спорт зал	вводный
2	9	7	15.00-16.00	Групповая, лекция	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
3	9	9	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
4	9	14	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
5	9	16	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
6	9	21	15.00 – 16.00	Групповая, лекция	1.5	ОФП Техника защиты	Спорт зал	текущий
7	9	23	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
8	9	28	15.00 – 16.00	Групповая	1.5	Техника защиты Контрольные испытания	Спорт зал	текущий
9	9	30	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП ОФП	Спорт зал	текущий
10	10	5	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
11	10	7	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения СФП	Спорт зал	текущий
12	10	12	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
13	10	14	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
14	10	19	15.00 – 16.00	Групповая, лекция	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
15	10	21	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
16	10	26	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	Техника нападения СФП	Спорт зал	текущий
17	10	28	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий

				чная				
18	11	9	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Интегральная	Спорт зал	текущий
19	11	11	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП	Спорт зал	текущий
20	11	16	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП	Спорт зал	текущий
21	11	18	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
22	11	23	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
23	11	25	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Теория Техника нападения	Спорт зал	текущий
24	11	30	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
25	12	2	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
26	12	7	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
27	12	9	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	Техника защиты СФП	Спорт зал	текущий
28	12	14	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
29	12	16	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Интегральная	Спорт зал	текущий
30	12	21	15.00 – 16.00	Индивидуально-групповая	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
31	12	23	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
32	12	28	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
33	12	30	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
34	1	11	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
35	1	13	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
36	1	18	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
37	1	20	15.00 – 16.00	Учебно-тренирово	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий

				чная				
38	1	25	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
39	1	27	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
40	2	1	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
41	2	3	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
42	2	8	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
43	2	10	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Тактика нападения	Спорт зал	текущий
44	2	15	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	Тактика защиты Техника защиты	Спорт зал	текущий
45	2	17	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП	Спорт зал	текущий
46	2	22	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты Тактика защиты	Спорт зал	текущий
47	2	24	15.00 – 16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
48	2	28	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
49	3	1	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
50	3	3	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
51	3	10	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения	Спорт зал	текущий
52	3	15	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
53	3	17	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты СФП	Спорт зал	текущий
54	3	22	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения Техника нападения.	Спорт зал	текущий
55	3	24	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
56	4	5	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты Тактика защиты	Спорт зал	текущий

57	4	7	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
58	4	12	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
59	4	14	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты Техника защиты	Спорт зал	текущий
60	4	19	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
61	4	21	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
62	4	26	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
63	4	28	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
64	5	5	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
65	5	12	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
66	5	17	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
67	5	19	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	текущий
68	5	24	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Теория	Спорт зал	текущий
69	5	26	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения СФП	Спорт зал	текущий
70	5	31	15.00 – 16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	итоговый

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2 ГРУППА

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	2	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	Теория Техника нападения	Спорт зал	вводный
2	9	7	16.30-17.30	Групповая, лекция	1.5	Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	текущий
3	9	9	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
4	9	14	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
5	9	16	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
6	9	21	16.30-17.30	Групповая, лекция	1.5	ОФП Техника защиты	Спорт зал	текущий
7	9	23	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
8	9	28	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты Контрольные испытания	Спорт зал	текущий
9	9	30	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	СФП ОФП	Спорт зал	текущий
10	10	5	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
11	10	7	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения СФП	Спорт зал	текущий
12	10	12	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения	Спорт зал	текущий
13	10	14	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
14	10	19	16.30-17.30	Групповая, лекция	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
15	10	21	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
16	10	26	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	Техника нападения СФП	Спорт зал	текущий
17	10	28	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
18	11	9	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Интегральная	Спорт зал	текущий

19	11	11	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
20	11	16	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
21	11	18	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
22	11	23	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Теория Техника нападения	Спорт зал	текущий
23	11	25	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
24	11	30	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
25	12	2	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
26	12	7	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты СФП	Спорт зал	текущий
27	12	9	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
28	12	14	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Интегральная	Спорт зал	текущий
29	12	16	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
30	12	21	16.30-17.30	Индивидуально-групповая	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
31	12	23	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
32	12	28	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
33	12	30	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
34	1	11	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
35	1	13	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
36	1	18	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
37	1	20	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Теория СФП	Спорт зал	текущий
38	1	25	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
39	1	27	16.30-17.30	Учебно-	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт	текущий

				тренировочная			зал	
40	2	1	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
41	2	3	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
42	2	8	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения	Спорт зал	текущий
43	2	10	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты Техника защиты	Спорт зал	текущий
44	2	15	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	ОФП	Спорт зал	текущий
45	2	17	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
46	2	22	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты	Спорт зал	текущий
47	2	24	16.30-17.30	Групповая, беседа	1.5	СФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
48	2	28	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
49	3	1	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
50	3	3	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
51	3	10	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
52	3	15	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
53	3	17	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты СФП	Спорт зал	текущий
54	3	22	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения Интегральная	Спорт зал	текущий
55	3	24	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
56	4	5	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты Тактика защиты	Спорт зал	текущий
57	4	7	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
58	4	12	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий

				чная				
59	4	14	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты Техника защиты	Спорт зал	текущий
60	4	19	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения	Спорт зал	текущий
61	4	21	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП	Спорт зал	текущий
62	4	26	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты СФП	Спорт зал	текущий
63	4	28	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
64	5	5	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
65	5	12	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Техника защиты	Спорт зал	текущий
66	5	17	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения СФП	Спорт зал	текущий
67	5	19	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Тактика	Спорт зал	текущий
68	5	24	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения СФП	Спорт зал	текущий
69	5	26	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	текущий
70	5	31	16.30-17.30	Учебно-тренировочная	1.5	Техническая ОФП	Спорт зал	итоговый

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3 ГРУППА

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	6	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Теория Техника нападения	Спорт зал	вводный
2	9	8	15.00-16.00	Групповая, лекция	1.5	Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	текущий
3	9	13	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5-	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
4	9	15	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
5	9	20	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
6	9	22	15.00-16.00	Групповая, лекция	1.5	ОФП Техника защиты	Спорт зал	текущий
7	9	27	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
8	9	29	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты Контрольные испытания	Спорт зал	текущий
9	10	4	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП ОФП	Спорт зал	текущий
10	10	6	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
11	10	11	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения СФП	Спорт зал	текущий
12	10	13	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения	Спорт зал	текущий
13	10	18	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
14	10	20	15.00-16.00	Групповая, лекция	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
15	10	22	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
16	10	25	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Техника нападения СФП	Спорт зал	текущий
17	10	27	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
18	11	8	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Интегральная	Спорт зал	текущий

19	11	10	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
20	11	15	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
21	11	17	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
22	11	22	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Теория Техника нападения	Спорт зал	текущий
23	11	24	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП СФП	Спорт зал	текущий
24	11	29	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения Техника защиты	Спорт зал	текущий
25	12	1	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
26	12	6	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты СФП	Спорт зал	текущий
27	12	8	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт зал	текущий
28	12	13	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Интегральная	Спорт зал	текущий
29	12	15	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
30	12	20	15.00-16.00	Индивидуально-групповая	1.5	Техника нападения ОФП	Спорт зал	текущий
31	12	22	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
32	12	27	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
33	12	29	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
34	1	10	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
35	1	12	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
36	1	17	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
37	1	19	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Теория СФП	Спорт зал	текущий
38	1	24	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
39	1	26	15.00-16.00	Учебно-	1.5	Техника защиты ОФП	Спорт	текущий

				тренировочная			зал	
40	1	31	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Техника нападения	Спорт зал	текущий
41	2	2	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	Интегральная ОФП	Спорт зал	текущий
42	2	7	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника нападения	Спорт зал	текущий
43	2	9	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты Техника защиты	Спорт зал	текущий
44	2	14	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	ОФП	Спорт зал	текущий
45	2	16	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
46	2	21	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты	Спорт зал	текущий
47	2	23	15.00-16.00	Групповая, беседа	1.5	СФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
48	3	28	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
49	3	2	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты	Спорт зал	текущий
50	3	7	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
51	3	9	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Тактика нападения	Спорт зал	текущий
52	3	14	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
53	3	16	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты СФП	Спорт зал	текущий
54	3	21	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения Интегральная	Спорт зал	текущий
55	3	23	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
56	4	4	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты Тактика защиты	Спорт зал	текущий
57	4	6	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Теория ОФП	Спорт зал	текущий
58	4	11	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий

				чная				
59	4	13	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты Техника защиты	Спорт зал	текущий
60	4	18	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения	Спорт зал	текущий
61	4	20	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП	Спорт зал	текущий
62	4	25	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техника защиты СФП	Спорт зал	текущий
63	4	27	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения ОФП	Спорт зал	текущий
64	5	4	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика защиты ОФП	Спорт зал	текущий
65	5	11	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	СФП Техника защиты	Спорт зал	текущий
66	5	16	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения СФП	Спорт зал	текущий
67	5	18	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	ОФП Тактика	Спорт зал	текущий
68	5	23	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Тактика нападения СФП	Спорт зал	текущий
69	5	25	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Техническая ОФП Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	текущий
70	5	30	15.00-16.00	Учебно-тренировочная	1.5	Контрольные испытания ОФП	Спорт зал	итоговый

3.2. Формы контроля и оценочные материалы.

Аттестация обучающихся

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные

игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, 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.

3.3. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или *дидактические методы* включают: метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

3.4. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная - 1 шт.
- Гимнастические стенки - 6-8 шт.
- Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки — 15 шт.
- Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
- Мячи волейбольные - 20 шт.

Список литературы

Для педагога:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Интернет ресурсы

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>

Видеоматериалы:

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html>
2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Критерии оценивания обучающихся:**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Результаты
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	6,0
	в прыжке с места (м)	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585778

Владелец Туканова Лариса Анатольевна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027