

Управление образования администрации г. Владимира
Муниципальное автономное образовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза И.Е. Жукова»

Согласовано:
Методический совет
от «21» июня 2023 г.
Протокол № 5

Утверждена
приказом директора МАОУ «СОШ № 2»
от 22.06.2023 № 220601

А.В. Белянина

Принята на заседании Педагогического
совета

Протокол № 6 от «21» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень сложности - углубленный

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пушкина Ирина Олеговна,

педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка (3 стр)
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы (5 стр)
- 1.3. Содержание программы (6 стр)
 Учебно-тематический план (6 стр)
- 1.4. Планируемые образовательные результаты (8 стр)

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график (10 стр)
- 2.2. Условия реализации программы (11 стр)
- 2.3. Формы аттестации (12 стр)
- 2.4. Методические материалы (12 стр)
- 2.5. Список литературы (14 стр)

Приложения:

- Оценочные материалы (16 стр)
- Лист внесения изменений и дополнений в программу (17 стр)

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 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»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;

- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАОУ «СОШ № 2».

Концептуальная идея

Программа сконцентрирована на формировании навыков физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на дополнительные программы по развитию двигательных навыков физических качеств школьников, материально-технические условия для реализации которых имеются в учреждении. Данная Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств через обучение игре в волейбол, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия волейболом способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Игровая обстановка в волейболе приучает занимающихся действовать инициативно, находчиво и быстро, что требует проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры вызывает эмоциональный подъем, поддерживает постоянную активность. Игра в волейбол создаёт

благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность программы

Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» углубленного уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для детей возраста 7 - 10 лет.

Набор учащихся в творческое объединение осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями (законными представителями) заявления о зачислении в творческое объединение. Количественный состав группы – 15 - 25 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа в объеме -216 ч

Срок реализации: 1 год

Режим занятий, периодичность и продолжительность

6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа

Форма обучения: очная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол.

Задачи программы:

1. Личностные:

- Формировать общественную активность учащихся, гражданскую позицию.
- Обучать навыкам культуры общения и поведения в социуме.
- Способствовать формированию гармоничного развития физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма.

2. Метапредметные:

- Формировать стойкий интерес к занятиям волейболом.

- Прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

3. Предметные (общеобразовательные):

- Отобрать способных к занятиям волейболом детей.
- Воспитывать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
- Обучать основным приемам техники игры и тактическим действиям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.	Введение.	2	2	-	Беседа
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Устный опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	-	Беседа, игра
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	Беседа, игра
	ИТОГО ЧАСОВ	6	6		
	Раздел 2. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка.	120	6	114	Устный опрос. Разбор тактики игры. Контрольные нормативы.
2.	Специальная физическая подготовка.	60		60	Устный опрос. Разбор тактики игры. Контрольные нормативы.
3.	Технико-тактическая подготовка.	26	10	16	Устный опрос. Разбор тактики игры. Контрольные нормативы.
4.	Соревнования.	Согласно плана календаря			
5.	Контрольные нормативы. Аттестация	4	4	-	Сдача нормативов

ВСЕГО ЧАСОВ	216	50	166		
----------------	-----	----	-----	--	--

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6ч)

Теория.

Введение (1ч). Знакомство учащихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Физическая культура и спорт в России (1 ч). Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена (1 ч). Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (2 ч). Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Раздел 2. Практическая подготовка (166ч)

2.1 Общая физическая подготовка (114ч)

Теория (6ч). Знакомство с терминами: быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, ловкость.

Практика. (118 ч). Различные виды ходьбы. Бег на короткую и длинную дистанцию, челночный бег. Спортивные эстафеты, подвижные командные игры с мячом, упражнения на отдельные виды мышц. Метание снаряда. Подтягивание на перекладине. Отжимание от горизонтальной поверхности. Наклоны вперед из положения сидя. Прыжки со скакалкой. Контрольные нормативы.

2.2. Специальная физическая подготовка (60ч).

Практика (60ч). Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140р).. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах). Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко). Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.). Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа). Прыжки с разбега толчком двумя ногами

с доставанием маркировки как можно выше. Равномерный медленный бег на местности, чередование бега и ходьбы. Прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах и на каждой поочередно, прыжки через скамейку, через барьеры, прыжки в стороны, в присядку, «кенгуру», «звезда», многоскоки с ноги на ногу и на каждой в отдельности, бег в гору, бег с небольшим отягощением и т.д.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (26 ч).

Теория (10ч). Верхняя подача, боковая подача, нижняя подача. Приемы мяча, стойка и перемещение. Правила игры. Расстановка.

Практика (16ч). Стойки и перемещения по площадке, подача, передача мяча для нападающего удара, нападающий удар, блок, приёмы мяча. Индивидуальные, групповые и командные действия.

2.4. Соревнования (Согласно плана календаря)

2.5. Контрольные нормативы. Аттестация (4ч)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. стабильность состава обучающихся,
- посещаемость ими тренировочных занятий;
2. стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
3. уровень освоения основ техники волейбола;
4. уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи,
- а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыком в самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

Будет знать:

1. расстановку игроков на поле;
2. правила перехода игроков по номерам;
3. правила игры в волейбол;
4. правильность счёт по партиям;
5. расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
6. классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
7. переход средней линии;

Будет уметь.

1. выполнять перемещения и стойки;
2. выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
6. выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.
7. выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
8. выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; по направлению;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Формирование ценностных ориентаций;
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
5. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь

); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля
			Практика	Теория		
		Раздел 1. Теоретическая подготовка				
		Введение.	2	2	групповая	Беседа
1.	сентябрь	Физическая культура и спорт в России.	1	1	групповая	Устный опрос
2.	сентябрь	Физическая культура и спорт в России.	1	1	групповая	Устный опрос
3.	сентябрь	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	групповая	Беседа, игра
4.	сентябрь	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	групповая	Беседа, игра
		ИТОГО ЧАСОВ	6			
		Раздел 2. Практическая подготовка				
5.	сентябрь - май	Общая физическая подготовка.	114	6	групповая	Устный опрос. Разбор тактики игры. Контрольные нормативы.
6.	сентябрь - май	Специальная физическая подготовка.	60		групповая	Устный опрос. Разбор тактики игры. Контрольные нормативы.
7.	сентябрь - май	Технико-тактическая подготовка.	16	10	групповая	Устный опрос.

						Разбор тактики игры. Контрольные нормативы.
8.	сентябрь - май	Соревнования.			групповая	
9.	май	Контрольные нормативы. Аттестация	-	4	групповая	Сдача нормативов

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная - 2 шт.

стойки волейбольные

гимнастическая стенка - 1 шт.

гимнастические скамейки - 4шт.

гимнастические маты - 6шт.

скакалки - 15 шт.

мячи набивные (масса 1кг) - 3шт.

мячи волейбольные – 8 шт.

рулетка - 1шт.

Информационное обеспечение

Цифровые образовательные ресурсы; электронные образовательные ресурсы: сетевые образовательные ресурсы. Слайд-фильмы, учебные видеофильмы.

Кадровое обеспечения

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации (Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального

образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере физической культуры.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3x10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

2.4. 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. 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 моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и

меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:
Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод

- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ЯндексФормы, ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М., 2019
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2018
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2019
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2019
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2019
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол. [free/kursovaya...igre_v_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. [VolleyMos.ru](#)
9. Сайты: [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
- 15 [www.infosport.ru](#)

Для учащихся:

1. Беяева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2020
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 2020
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 2020
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2019
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2020
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakaritana.ru>category/volleyball/](http://panakaritana.ru/category/volleyball/)
7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
8. www.lib.sportedu.ru
9. www.volley.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды испытания	3-4 классы (9-10 лет)		5- класс (11лет)	
	д	м	д	м
Челночный бег 3x10 м(с)	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4
Прыжок в длину с места (см)	110-130	120-140	140-170	155-190
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	5-10	1-4	8-13	3-8
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	70-100	60-90	90-120	80-115
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора