

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морозовская средняя общеобразовательная школа»
Великоустюгский муниципальный округ
Вологодская область

Принято

педагогическим советом
от 28 августа 2024 года, протокол № 1

Согласовано

с советом родителей
(законных представителей) обучающихся
от 28 августа 2024 года, протокол № 1



Утверждено

МБОУ приказом директора
«Морозовская СОШ»
от 30 августа 2024 года № 151-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»
(модифицированная)**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок обучения: 1 год
Количество часов в год: 216 ч.

Составитель: Л.В.Головацкий,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

д. Морозовица
2024 год

I. Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Морозовская средняя общеобразовательная школа» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в ред. приказов от 21.02.2022 № 150/89, от 26.07.2022 № 684/612, от 22.02.2023 № 197/129);
- приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства» на период до 2027 года»;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден протоколом заседания проектного кабинета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3 (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.11.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. приказов Минпросвещения России от 02.02.2021 № 38, от 21.04.2023 года № 302).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Программа направлена на создание условий для развития личности, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна Программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше обучающихся, желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя к ним посильные требования в процессе обучения. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательного процесса. Основная идея Программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

Занятия волейболом полезны для обучающихся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры, а также для обучающихся с гиперактивностью и проблемами организации своего времени.

Программа является модифицированной и рассчитана на обучающихся, не имеющих перед собой цели сделать спортивные игры своей основной профессией в будущем, не имеющих ограничений на двигательную деятельность по состоянию здоровья.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью программы является комплексность, преемственность и вариативность.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Благодаря комплексному обучению, переносу идей и методов из одной науки в другую, усиливается мировоззренческая направленность познавательных интересов обучающихся, формируются их убеждения.

При достаточно ограниченном выборе обучающихся педагог зачисляет в объединение всех обучающихся, желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности обучающихся;
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом;
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности обучающихся.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Педагогическая целесообразность Программы

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя физической культуры.

Программа учитывает различный уровень физической подготовки обучающихся, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. В основу Программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Практическая значимость Программы – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, приобретение навыков здорового образа жизни, приобщение к выступлениям.

Цель Программы: привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором учреждения.

Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 13-17 лет, прошедшим медицинский осмотр и имеющим допуск к занятиям по результатам осмотра. Срок реализации – 1 год. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной учебной недели. Учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества обучающихся и взрослых, объединённых общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности обучающихся.

Наполняемость объединения не менее 12-15 человек. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей (законных представителей) обучающихся или самих обучающихся старше 12 лет.

Объём и сроки реализации Программы: программа рассчитана на 1 год обучения в объёме 216 часов.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, учебные игры, участие в соревнованиях.

Место и время проведения занятий: занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Морозовская СОШ» по понедельникам, средам, пятницам с 19.00 – 20.30.

Краткое содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является создание условий для развития личности, укрепление здоровья обучающихся. Программа предусматривает систематическое, последовательное, поэтапное и непрерывное обучение техническим и тактическим приемам игры, что способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Содержание и материал программы организованы в соответствии с базовым уровнем сложности. Обучающиеся, в ходе реализации программы овладевают навыком игры в волейбол, принимают активное участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

II. Содержание Программы

Тематический план

Программа рассчитана на весь учебный год с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года, 36 учебных недель, включая каникулярное время. Количество часов в год – 216, 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	72	4	68	Входное и итоговое тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Входное и итоговое тестирование
4.	Техническая подготовка	72	4	68	Зачёт
5.	Тактическая подготовка	30	4	26	Зачёт
6.	Интегральная подготовка	16	2	14	Зачёт
7.	Соревнования	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
	Итого	216			

Содержание Программы

Теоретическая подготовка (6 часов)

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

Общая физическая подготовка (72 часа)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

2. Акробатические упражнения

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.

3. 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 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

4. Подвижные игры.

5. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (20 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач

мяча.

Техническая подготовка (72 часа)

Техника нападения. 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 исходных положений, прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (30 часов)

Тактика нападения. 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

Интегральная подготовка (16 часов)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

1. Контроль физического развития обучающегося. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

2. Контроль физической и технической подготовленности.

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча. Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов
1-2	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	4
3-4	ОФП Техника нападения	Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	4
5-6	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4
7-8	ОФП, СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
9-10	Техника защиты Контрольные испытания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	4
11-12	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	4
13-14	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4
15-16	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	4
17-18	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4
19-20	ОФП, СФП Техника нападения Техника защиты	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4
21-22	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. Из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте.	4
23-24	ОФП, СФП Техника нападения Интегральная	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим	4

		приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
25-26	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	4
27-28	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра.	4
29-30	Теория ОФП, СФП Техника нападения	История развития волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	4
31-32	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	4
33-34	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.	4
35-36	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	4
37-38	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4
39-40	СФП Интегральная	Многократное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	4
41-42	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч.	4
43-44	Техника нападения ОФП	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	4
45-46	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
47-48	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя	4

		прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
49-50	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4
51-52	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	4
53-54	Интегральная ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	4
55-56	Теория ОФП Техника нападения	Гигиена и режим юного спортсмена. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	4
57-58	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	4
59-60	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	4
61-62	Интегральная ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	4
63-64	Техника нападения Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	4
65-66	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра.	4
67-68	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	4
69-70	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
71-72	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	4

		Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	
73-74	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	4
75-76	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	4
77-78	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	4
79-80	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4
81-82	Тактика нападения Техника нападения	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	4
83-84	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4
85-86	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	4
87-88	Теория ОФП Тактика нападения	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	4
89-90	Тактика защиты Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4
91-92	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	4
93-94	Техника защиты Тактика нападения ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	4

95-96	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	4
97-98	Техника защиты Тактика нападения	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	4
99-100	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	4
101-102	Контрольные испытания, ОФП	Тестирование технических приёмов, подача мяча, передачи в парах, над собой. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	4
103-104	Тактика нападения СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	4
105-106	Техническая ОФП	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы	4
107-108	Контрольные испытания	Учебная игра	4

Планируемые результаты освоения содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований Программы являются:

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

По окончании изучения Программы обучающиеся будут обучающиеся будут

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- основные правила игры в волейбол, судейство;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- историю развития игры волейбол;
- правила проведения соревнований по волейболу.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- проводить соревнования на школьном уровне;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях, отвечать за свои поступки;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Обучающиеся смогут получить знания:

- о значении общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- о названиях разучиваемых технических приёмов и основах правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требованиях к технике и правилам их выполнения;
- об основном содержании правил соревнований, о жестах судей;
- об игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами спортивных игр.

Обучающиеся смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

- развитие жизненных и социальных компетенций.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;

- правильно оценивать результаты своей деятельности;

- рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Познавательные УУД

- научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки;

- научиться выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.

Коммуникативные УУД

- уметь строить позитивное коммуникативное общение с окружающими;

- учиться работать в коллективе;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня;

- умение выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом особенностей и возможностей собственного организма, планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

- умение руководствоваться правилами профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- умение взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

III. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

Календарный учебный график

Этапы образовательной деятельности	Период	Продолжительность
Формирование состава объединения	с 01.09.2022 по 03.09.2023	3 дня
Учебный год	с 06.09.2022 по 31.05.2023	36 недель
Учебная неделя	понедельник-пятница	5 дней
Учебные занятия	19.00-20.30 пн., ср., пт.	40 минут
Входной контроль	с 20.09.2022 по 24.09.2023	10 дней
Промежуточный контроль	с 20.12.2022 по 24.12.2022	5 дней
Итоговый контроль	с 23.05.2023 по 27.05.2023	10 дней
Каникулы осенние	с 31.10.2022 по 06.11.2022	7 дней
Каникулы зимние	с 29.12.2022 по 10.01.2023	14 дней

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 6 – 10 классов. В течение учебного года занятия проводятся в количестве 3 часа в течение учебной недели кроме выходных и праздничных дней. Расписание занятий утверждено приказом директора МБОУ «Морозовская СОШ». Место проведения занятий – спортивный зал школы, спортивная площадка, соревнования проводятся в спортивном зале школы или залах г. Великий Устюг. В период осенних, зимних и весенних каникул образовательная деятельность по программе продолжается по расписанию.

Учебно-методическое обеспечение Программы

Материально-технические условия:

Спортивный зал: 18,46*8,50=156,9кв.м.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные –2 шт.
3. Мячи волейбольные - 10 шт.
4. Гимнастические стенки - 8 шт.
5. Гимнастические скамейки - 4 шт.
6. Гимнастические маты - 10 шт.
7. Скакалки - 10 шт.
8. Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.
9. Гантели различной массы - 2 пары.
10. Мяч для метания – 4 шт.
11. Обруч – 10 шт.
12. Макет площадки с фишками - 1 комплект.

Методические материалы:

1. Видеоматериалы: записи соревнований, учебные фильмы.
2. Тематическая и методическая литература.
3. Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической

подготовок.

Кадровое обеспечение Программы

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей рабочей программой. В ходе реализации Программы возможна консультативная помощь педагога-психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. 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 на школьном и районном уровнях, а также открытого мероприятия для родителей (законных представителей) обучающихся с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговой аттестации – определение уровня достижения результатов обучения и получение сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившими погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящих принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке (на конец учебного года)

13 лет

№		Контрольные нормативы			
		мальчики		девочки	
		Стартовый	Базовый	Стартовый	Базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,9	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	204	158	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	26	13	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	4,05	5,10	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	8	1	21	11

14 лет

№	Вид испытаний	Контрольные нормативы			
		мальчики		девочки	
		Стартовый	Базовый	Стартовый	Базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,7	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	210	171	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	28	14	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,55	5,00	4,3	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание	9	3	22	12

	разгибание рук в упоре лёжа (девушки)				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

15 лет

№	Вид испытаний	Контрольные нормативы			
		мальчики		девочки	
		Стартовый	Базовый	Стартовый	Базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,6	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	215	176	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	29	15	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,50	4,52	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	10	4	22	12

16 лет

№	Вид испытаний	Контрольные нормативы			
		мальчики		девочки	
		Стартовый	Базовый	Стартовый	Базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,5	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	220	185	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	29	15	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,42	4,44	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	11	5	23	13

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (на конец учебного года)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м., установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

	предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)									
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возр аст	Оценка							
			мальчики				девочки			

			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры/под ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
3. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Вьера, Бонни Джил Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2006;
9. «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
5. Дозировка физических нагрузок школьников. Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол. - М.: Советский спорт, 2005.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989.
8. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
9. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.