

Департамент образования администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 136
г. Екатеринбург

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2021г.



«Утверждено»

Г.Г. Шершнева
27.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

**Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Авторы-составители:
Сердитов Егор Дмитриевич
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка
к общеразвивающей программе дополнительного образования детей
«Волейбол» (далее программа).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 ребенка: 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 занимающихся мобилизовывать 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья,

расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 14 до 16 лет.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 72 часа в год. Учебный год начинается с 01 сентября 2021 года. Первый учебный день Учебного года- 02 сентября 2021 года. Продолжительность учебного года- 36 недель. Учебный год заканчивается – 31.05.2022 года. Каникулы входят в календарно учебный график 04 ноября, 23 февраля, 1 мая, 9 мая- праздничные дни.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно–гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Первый год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

1) Валеологический блок

2) Обучающий блок:

Теоретические сведения.

- О.Ф.П.
- С.Ф.П.
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировки (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол(пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение. Техника безопасности. Теория | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 27 | 3 | 24 | Сдача нормативов |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 43 | 4 | 36 | Сдача нормативов |
| 4 | Соревнования | 1 | 0 | 4 | Разбор проведенных игр |
| | Итого | 72 | 8 | 64 | |
| | | | | | |

Содержание программы

1. Введение. Техника безопасности. Теория- 2 часа

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

История возникновения волейбола (пионербола). Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол). Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Вред курения. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

2. Блок «Обучающий» «Тактическая подготовка»

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая

передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

3. Блок «Обучающий» Специальная подготовка техническая

«Техника игры» СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика:

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча

кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Технические действия при подаче. Взаимодействие игроков первой линии. Взаимодействие игроков второй линии. Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.

4. Блок. «Соревнования». Практика - 4 часа

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

Материально-техническое обеспечение: сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, мячи набивные, мячи волейбольные.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Механизм отслеживания результатов освоения программы

Прогнозируемые результаты реализации программы.

Знать (иметь представления):

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закалывающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол)

Уметь:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр;
- расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу)

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства;
- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2017.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. 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, 2005. - 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2016.- 251с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2017.-144с.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2015.-480 с.

Календарный учебный график

Место проведения: спортивный зал

| № п/п | Дата (число, месяц) | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|-------|---------------------|--------------------------|--------------|--|-----------------------------------|
| 1 | 1 неделя сентября | Занятие - семинар | 2 | Т.Б. во время занятия спортивными играми. Оказание первой медицинской помощи. | Устный опрос |
| 2 | 2 неделя сентября | Лекция | 2 | Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта) | Устный опрос. Сдача нормативов |
| 3 | 3 неделя сентября | Однонаправленное занятие | 2 | Овладение техникой передвижения и стоек. | Разбор выполнения упражнений |
| 4 | 4 неделя сентября | Тренировочное занятие | 2 | Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. | Разбор выполнения упражнений |
| 5 | 1 неделя октября | Тренировочное занятие | 2 | Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками | Разбор выполнения упражнений |
| 6 | 2 неделя октября | Однонаправленное занятие | 2 | Передача мяча, с собственного подбрасывания | Разбор выполнения упражнений |
| 7 | 3 неделя октября | Однонаправленное занятие | 2 | Передача мяча, с набрасывания партнера | Разбор выполнения упражнений |
| 8 | 4 неделя октября | Однонаправленное занятие | 2 | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее | Разбор выполнения упражнений |
| 9 | 1 неделя ноября | Тренировочное занятие | 2 | Отбивание мяча с собственного подбрасывания | Разбор выполнения упражнений |
| 10 | 2 неделя ноября | Комбинированное занятие | 2 | Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами) | Разбор выполнения упражнений |
| 11 | 3 неделя ноября | Комбинированное занятие | 2 | Передачи мяча после перемещения из зоны в зону | Разбор выполнения упражнений |
| 12 | 4 неделя ноября | Тренировочное занятие | 2 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | Разбор выполнения упражнений |
| 13 | 1 неделя декабря | Тренировочное занятие | 2 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку | Разбор выполнения упражнений |

| | | | | | |
|----|------------------|--------------------------|---|--|--|
| 14 | 2 неделя декабря | Тренировочное занятие | 2 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Разбор выполнения упражнений |
| 15 | 3 неделя декабря | Целостно-игровое занятие | 2 | Прием мяча снизу в группе Технические действия при подаче | Разбор выполнения упражнений |
| 16 | 4 неделя декабря | Целостно-игровое занятие | 2 | Взаимодействие игроков первой линии Взаимодействие игроков второй линии | Разбор выполнения упражнений |
| 17 | 1 неделя января | Тренировочное занятие | 2 | Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи | Разбор выполнения упражнений |
| 18 | 2 неделя января | Однонаправленное занятие | 2 | Подача через сетку из-за лицевой линии | Разбор выполнения упражнений |
| 19 | 3 неделя января | Тренировочное занятие | 2 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой | Разбор выполнения упражнений |
| 20 | 4 неделя января | Тренировочное занятие | 2 | Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки | Разбор выполнения упражнений |
| 21 | 1 неделя февраля | Лекция | 2 | Техника и тактика игры Техника и тактика игры | Устный опрос |
| 22 | 2 неделя февраля | Тренировочное занятие | 2 | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи | Разбор выполнения правил игры. Сдача нормативов |
| 23 | 3 неделя февраля | Целостно-игровое занятие | 2 | Выбор места для второй передачи и в зоне 3 | Разбор выполнения правил игры |
| 24 | 4 неделя февраля | Целостно-игровое занятие | 2 | Взаимодействие игроков передней линии | Разбор выполнения правил игры |
| 25 | 1 неделя марта | Целостно-игровое занятие | 2 | Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 | Разбор выполнения правил игры. Сдача нормативов |
| 26 | 2 неделя марта | Целостно-игровое занятие | 2 | Взаимодействие игроков передней линии (при первой передаче) | Разбор выполнения правил игры |
| 27 | 3 неделя марта | Целостно-игровое занятие | 2 | Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 | Разбор выполнения правил игры |
| 28 | 4 неделя марта | Тренировочное занятие | 2 | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3 | Разбор выполнения правил игры |
| 29 | 1 неделя апреля | Тренировочное занятие | 2 | Вторая передача игроку | Разбор выполнения правил игры |

| | | | | | |
|----|--------------------|---------------------------------|---|--|---|
| 30 | 2 неделя апеля | Целостно -игровое занятие | 2 | Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом | Разбор выполнения правил игры |
| 31 | 3 неделя апреля | Целостно -игровое занятие | 2 | Тактика защиты | Разбор выполнения правил игры |
| 32 | 4 неделя апреля | Целостно -игровое занятие | 2 | Выбор места при приеме нижней подачи | Разбор выполнения правил игры |
| 33 | 5 неделя апреля | Целостно -игровое занятие | 2 | Расположение игроков при приеме подачи | Разбор выполнения правил игры |
| 34 | 1 неделя мая | Целостно -игровое занятие | 2 | Расположение игроков при приеме подачи | Разбор выполнения правил игры |
| 35 | 2 неделя мая | Целостно -игровое занятие | 2 | Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 | Разбор выполнения правил игры. Сдача нормативов |
| 36 | 3 неделя мая | Соревнов ание | 2 | Организация и проведение соревнований | Спортивный зал Разбор проведенных игр. |
| 37 | 4 неделя мая | Контроль ное занятие | 2 | Устранение ошибок | Спортивный зал Сдача нормативов |

Контрольные испытания – общефизическая подготовка

| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------------|---------------------------|---|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 1 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 2 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 3 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 4 | 6,6 | 6,7-5,7 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | координационные | Челночный бег 3 + 10м, с | 1 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | | 2 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | | 3 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 4 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места см | 1 | 100 | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | | 2 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | | 3 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | | 4 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4 | выносливость | 6 минутный бег, м | 1 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | | 2 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | | 3 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | | 4 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Шершнева Лариса Геннадьевна

Действителен с 21.06.2021 по 21.06.2022