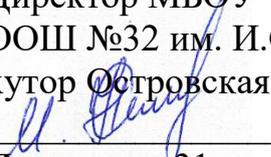


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 ИМ. И.С. ИСАКОВА ХУТОР ОСТРОВСКАЯ ЩЕЛЬ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

<p>Принята на заседании педагогического совета МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хутор Островская Щель от «31» августа 2022 года Протокол № 1 М.П.</p> 	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хутор Островская Щель  И.Н. Щирова Приказ от «31» августа 2022 г. № 165</p>
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы:	<u>углубленный</u> (ознакомительный, базовый или углубленный)
Срок реализации программы:	<u>1 год (216 часов)</u>
Возрастная категория:	<u>10 – 16 лет</u>
Форма обучения:	<u>очная</u> (очная, очно-заочная, дистанционная)
Вид программы:	<u>модифицированная</u> (типовая, модифицированная, авторская)
Программа реализуется:	<u>на бюджетной основе</u> (на бюджетной/внебюджетной основе)
ID – номер Программы в Навигаторе:	<u>#48237</u>

Автор-составитель:
Тополян Каринэ Ардашесовна
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	4
1.3.	Содержание программы. Учебный план	4
1.4.	Планируемые результаты.	5
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	6
2.1.	Календарный учебный график.	6
2.2.	Условия реализации программы.	8
2.3.	Формы аттестации.	9
2.4.	Оценочные материалы.	9
2.5.	Методические материалы.	10
2.5.1	Приложение 1.	11
2.6.	Список литературы.	12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

Направленность.

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Волейбол характеризуется простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом. Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол является средством активного отдыха.

Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, связанный с высокой учебной нагрузкой. Игра в волейбол благотворно воздействует на все системы организма.

Педагогическая целесообразность.

Занятия волейболом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, способствуют формированию физических качеств, пробуждению интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Данный возрастной этап (подростковый) является «переходом» от детства к взрослости и считается «кризисным». Характерные особенности подросткового периода – это стремление к самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

В этом возрасте происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, быстро нарастает и развивается мышечная система. Продолжается совершенствование моторных (двигательных) способностей. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность), силовые и скоростно-силовые способности.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения и составляет 216 часов в год.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Волейбол» - очная. Формы организации деятельности: в парах, работа по подгруппам, групповая.

Формы проведения занятий: игра, беседа, эстафеты, тренировочные занятия, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа без 10-минутного перерыва, всего 216 часов в год. В период каникул и во время соревнований допускаются интенсивы до 10 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация деятельности по данной программе в объединении предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах.

Группа формируются в количестве 12 - 15 человек. Принимаются желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальных навыков в игре волейбол с 10-летнего возраста. Допускается прием детей более младшего возраста, если они ранее занимались волейболом и уровень их подготовки соответствует требованиям программы.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение их уровня физической подготовленности посредством игры в волейбол, организация здорового досуга подростков.

Предметные задачи:

- познакомить с историей игры в волейбол;
- изучить правил игры в волейбол;
- научить самостоятельно планировать свою деятельность;
- обучить основным тактическим приёмам игры в волейбол.

Метапредметные задачи:

- развить ловкость рук, быстроту реакции;
- сформировать навык игры в волейбол;
- сформировать интерес к избранному виду спорта.

Личностные задачи:

- воспитать волевые качества;
- воспитать стойкий интерес к занятиям игры в волейбол;
- ориентировать на здоровый образ жизни.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№	Разделы	кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы знаний	10	5	5
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	-	32
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	134	10	124
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	-	36
6	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого:	216	19	197

Содержание учебного плана:

Раздел № 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж ТБ.

Раздел № 2. Основы знаний. Этапы развития волейбола. Волейбол в России. Правила волейбола. Предупреждение травматизма. Оказание первой

помощи при травмах. Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке.

Раздел № 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Раздел № 4. Техническая и тактическая подготовка. Поддача. Прием подачи. Атакующий удар. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита. Распределение игроков. Тактика удара. Тактические действия подающего. Групповые и командные тактические действия в нападении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Расположение блокирующих соперника. Передача вдоль сетки, из глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач. Учебная игра.

Раздел № 5. Специальная физическая подготовка. Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Разыгрывание мяча в комбинации. Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры: 6х6, 5х5, 4х4. Контрольные игры. Соревнования.

Раздел № 6. Итоговое занятие. Подведение итогов. Награждение. Инструктаж по ТБ.

1.4 Планируемые результаты.

Предметные результаты.

По окончании реализации программы, учащиеся будут:

- знать этапы развития и историю игры в волейбол;
- знать правила игры в волейбол;
- знать основные тактические приёмы игры в волейбол;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь играть в волейбол;

Метапредметные результаты.

- сформирован навык игры в волейбол;
- сформирован интерес к избранному виду спорта.

Личностные результаты.

- сформированы волевые качества;
- сформирован стойкий интерес к занятиям игры в волейбол;

- учащиеся ориентированы на здоровый образ жизни.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

2.1 Календарный учебный график.

п/п №	Наименование тем и разделов	Всего	Форма проведения	Форма контроля	дата
1. Вводное занятие – 2ч.					
1.1	Инструктаж по ТБ.	2	Беседа, игра	беседа	01.09 2022
2. Основы знаний – 10ч.					
2.1	Этапы развития волейбола. Волейбол в России.	2	практическое занятие, беседа	беседа/наблюдение	03.09
2.2	Правила волейбола.	2	практическое занятие, беседа	беседа/наблюдение	06.09
2.3	Предупреждение травматизма. Травмы получаемые на занятиях	2	практическое занятие, беседа	беседа/наблюдение	08.09
2.4	Оказание первой помощи при травмах. Тестирование	2	практическое занятие, беседа	беседа/наблюдение	10.09
2.5	Правила безопасности при игре в волейбол	2	практическое занятие, беседа	беседа/наблюдение	13.09
3. Общая физическая подготовка (ОФП) – 32ч.					
3.1	Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	15.09
3.2	Спортивные игры	2		соревнование	17.09
3.3	Упражнения на развитие быстроты. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	20.09
3.4	Спортивные игры	2		соревнование	22.09
3.5	Упражнения для развития выносливости. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	24.09
3.6	Упражнения для развития координации движений, равновесия. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	27.09
3.7	Эстафеты	2		соревнование	29.09
3.8	Упражнения для развития силы. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	01.10
3.9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	04.10
3.10	Упражнения для развития гибкости. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	06.10
3.11	Эстафеты	2	практическое занятие	соревнование	08.10
3.12	Упражнения на расслабление. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	11.10

3.13	Упражнения для развития мышц корпуса. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	13.10
3.14	Эстафеты	2		соревнование	15.10
3.15	Подвижные игры на развитие физических качеств.	2	игра, соревнования	наблюдение	18.10
3.16	Контрольные нормативы	2			20.10
4. Техническая и тактическая подготовка – 134ч.					
4.1	Подача. Прием подачи.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	22.10
4.2	Атакующий удар.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	25.10
4.3	Нападающий удар.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	27.10
4.4	Блок, прием мяча, защита.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	29.10
4.5	Распределение игроков.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	01.11
4.6	Тактика удара.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	03.11
4.7	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	05.11
4.8	Тактика удара.	2	практическое занятие	наблюдение	08.11
4.9	Тактические действия подающего.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	10.11
4.10	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	12.11
4.11	Тактические действия подающего.	2	практическое занятие	наблюдение	15.11
4.12	Групповые и командные тактические действия в нападении.	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	17.11
4.13	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	19.11
4.14	Групповые и командные тактические действия в нападении.	2	практическое занятие	наблюдение	22.11
4.15	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	24.11
4.16	Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	беседа/практическое занятие	наблюдение	26.11
4.17	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	29.11

4.18	Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	практическое занятие	наблюдение	01.12
4.19	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	03.12
4.20	Стойки и перемещение.	2	практическое занятие	наблюдение	06.12
4.21	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	08.12
4.22	Стойки и перемещение.	2	практическое занятие	наблюдение	10.12
4.23	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	13.12
4.24	Тактика защиты и страховка.	2	практическое занятие	наблюдение	15.12
4.25	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	17.12
4.26	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	20.12
4.27	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	22.12
4.28	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	24.12
4.29	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	27.12
4.30	Командные действия в защите.	2	практическое занятие	наблюдение	05.01 2023
4.31	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	07.01
4.32	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	10.01
4.33	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	12.01
4.34	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	14.01
4.35	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	17.01
4.36	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	19.01
4.37	Оценка игровой обстановки.	2	практическое занятие	наблюдение	21.01
4.38	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	24.01
4.39	Тактическое мышление игрока.	2	практическое занятие	наблюдение	26.01
4.40	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	28.01
4.41	Тактические комбинации.	2	практическое занятие	наблюдение	31.01
4.42	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	02.02
4.43	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	04.02

			е занятие		
4.44	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	07.02
4.45	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	09.02
4.46	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	11.02
4.47	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	14.02
4.48	Результативность нападающих игроков.	2	практическое занятие	наблюдение	16.02
4.49	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	18.02
4.50	Расположение блокирующих соперника.	2	практическое занятие	наблюдение	21.02
4.51	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	23.02
4.52	Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	2	практическое занятие	наблюдение	25.02
4.53	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	28.02
4.54	Скрытые и обманные передачи.	2	практическое занятие	наблюдение	02.03
4.55	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	04.03
4.56	Расстановка при приеме подач.	2	практическое занятие	наблюдение	07.03
4.57	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	09.03
4.58	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	11.03
4.59	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	14.03
4.60	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	16.03
4.61	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	18.03
4.62	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	21.03
4.63	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	23.03
4.64	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	25.03
4.65	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	28.03
4.66	Учебная игра	2	практическое занятие	наблюдение	30.03
4.67	Учебная игра	2	практическое занятие	соревнование	01.04
5. Специальная физическая подготовка (СФП) – 36ч.					
5.1	Упражнения для отработки подач.	2	практическое	наблюдение	04.04

			е занятие		
5.2	Упражнения для отработки нападающего удара.	2	практическое занятие	наблюдение	06.04
5.3	Эстафеты волейбольных передач. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	08.04
5.4	Упражнения для отработки блокирования.	2	практическое занятие	наблюдение	11.04
5.5	Эстафеты волейбольных передач. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	13.04
5.6	Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча.	2	практическое занятие	наблюдение	15.04
5.7	Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов.	2	практическое занятие	наблюдение	18.04
5.8	Эстафеты волейбольных передач. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	20.04
5.9	Упражнения для совершенствования тактики защиты.	2	практическое занятие	наблюдение	22.04
5.10	Эстафеты волейбольных передач. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	25.04
5.11	Разыгрывание мяча в комбинации.	2	практическое занятие	наблюдение	27.04
5.12	Комбинированные упражнения.	2	практическое занятие	наблюдение	29.04
5.13	Эстафеты волейбольных передач. Игра	2	практическое занятие	наблюдение	11.05
5.14	Учебно-тренировочные игры: 6x6,5x5,4x4.	2	практическое занятие	наблюдение	13.05
5.15	Контрольные нормативы.	2	соревнование	наблюдение	16.05
5.16	Соревнования.	2	соревнование	наблюдение	18.05
5.17	Учебно-тренировочная игра	2	практическое занятие	наблюдение	20.05
5.18	Учебно-тренировочная игра	2	практическое занятие	наблюдение	21.05
	6. Итоговое занятие. ТБ.	2	практическое занятие	беседа	23.05
	Итого:	216			

2.2 Условия реализации программы.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Волейбол», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений».

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12 - 15-ти человек:

мячи волейбольные	6 шт.
скамейки	4 шт.
маты	2 шт.
скакалки	15 шт.

сетка волейбольная	1 шт.
мячи набивные	6 шт.
секундомер	1 шт.
свисток	1 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Волейбол» педагог должен иметь высшее или среднее спортивное педагогическое образование, знания, умения и навыки игры в волейбол. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются.

Педагог Тополян Каринэ Ардашесовна, имеет высшее образование. Педагогический стаж работы 20 лет.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3 Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- мониторинг личностного развития;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

✓ С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

2.4 Оценочные материалы.

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Волейбол»

№ п/п	Фамилия, имя	знание этапов развития и истории игры в волейбол	знание правил игры в волейбол	знание основных тактических приёмов игры в волейбол	навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и	выполнение нормативов по ФП	выполнение нормативов по ТП	умение слушать и слышать педагога	соблюдение нравственных норм и правил поведения
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
....									

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

2.5. Методические материалы

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,

- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

Методические материалы

Раздел/ модуль программы	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Техническое оснащение занятия	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа, игра	объяснение	скамейки	беседа
Основы знаний	беседа, игра	игровой, объяснение	скамейки, мячи	беседа
Общая физическая подготовка	практическое занятие, соревнование	игровой, соревновательный, задание	секундомер, перекладина, скамья, мат мячи, мел, скакалки.	игровые упражнения, наблюдение, контрольные нормативы
Технико- тактическая подготовка	практическое занятие, соревнование	игровой, соревновательный, задание	мячи, сетка	игровые упражнения, наблюдение
Специальная физическая подготовка	практическое занятие	игровой, соревновательный, задание	мячи, сетка	игровые упражнения, эстафеты, наблюдение
Итоговое занятие	практическое занятие, беседа	беседа, разбор	скамейки, мячи, сетка	беседа

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Приложение № 1

Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,5
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки (количество серий)	Мальчики (количество серий)
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	7-9
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	8-10
3.	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	5-7
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000, № 11-12. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
2. Волейбол (Автор – составитель Донченко А.Б. Москва. Издательство «Вече – 2002»).
3. Бандура Альберт. Подростковая агрессия – М: Апрель Пресс ЭКСМО Пресс, 2000. <https://www.livelib.ru/book/>
4. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе. Спорт в школе – 2001 г., № 8 <https://www.metod-kopilka.ru/>
5. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
6. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2002. <https://studopedia.ru/18>

Литература для родителей (законных представителей):

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать?– М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
5. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
6. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
7. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013. yakaboo.ua/vse...moe...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014. bookmate.com/reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013. clever-media.ru/Книги/Энциклопедии/579
4. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г. rubuki.com/books/azbuka-zdorovya-2