

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Темтовская основная общеобразовательная школа»
Уренского муниципального округа Нижегородской области**

Согласована
протокол педсовета №1
от 31.08.2023

Утверждена
приказом МБОУ «Темтовская ООШ»
№ 80 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»**

Возраст детей: с 12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кипяць С.В.
педагог дополнительного образования
МБОУ «Темтовская ООШ»

с. Темта, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав ОО

«Волейбол» для обучающихся 5 - 9 классов разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав ОО

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

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 по программе 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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

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

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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 (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

№ пп	Разделы программы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Раздел «Общие основы волейбола»	2	Устный опрос
2.	Раздел «Изучение и обучение основам техники волейбола»	21	Устный опрос, практическое задание
3.	Раздел «Изучение и обучение основам тактики волейбола»	10	Устный опрос, практическое задание
4.	Раздел «Основы физической подготовки»	На каждом занятии	Практическое задание
5.	Соревнования	1	
	Всего часов:	34	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Раздел «Общие основы волейбола»			2
1.1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	-	1
1.2	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол	1	-	1
2	Раздел «Изучение и обучение основам техники волейбола»			21
2.1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	5мин	55мин.	1
2.2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	5мин	55мин.	1
2.3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	5мин	55мин.	1
2.4	Приём мяча двумя руками снизу	5мин	55мин.	1
2.5	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	5мин	55мин.	1
2.6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	5мин	55мин.	1
2.7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	5мин	55мин.	1
2.8	Позиционное нападение. Учебная игра	5мин	55мин.	1
2.9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	5мин	55мин.	1
2.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	5мин	55мин.	1
2.11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	-	1	1

2.12	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	5мин	55мин.	1
2.13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	-	1	1
2.14	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	-	1	1
2.15	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	-	1	1
2.16	Двусторонняя игра	-	1	1
2.17	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	-	1	1
2.18	Стойка игрока. Перемещение в сойке	5мин	55мин.	1
2.19	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	5мин	55мин.	1
2.20	Приём мяча двумя руками снизу	5мин	55мин.	1
2.21	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	5мин	55мин.	1
3	Раздел «Изучение и обучение основам тактики волейбола»			10
3.1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	5мин	55мин.	1
3.2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	5мин	55мин.	1
3.3	Позиционное нападение. Учебная игра	5мин	55мин.	1
3.4	Позиционное нападение. Учебная игра	5мин	55мин.	1
3.5	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1
3.6	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		1	1
3.7	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1
3.8	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1
3.9	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1

3.10	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		1	1
4	Раздел «Основы физической подготовки»			На каждом занятии
5	Соревнования			1
5.1	Соревнование. Итоговое занятие.	-	1	1
	Итого	3	30	33

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Раздел	Теория	Практика	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Раздел «Общие основы волейбола» 2ч.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.		https://resh.edu.ru	Устный опрос
2		История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол		https://resh.edu.ru	Устный опрос
3	Раздел «Изучение и обучение основам техники волейбола» 21ч.	Техника приема и передача мяча.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	https://resh.edu.ru	Практическое задание
4		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
5		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
6		Приём мяча двумя руками снизу	Приём мяча двумя руками снизу	https://resh.edu.ru	Практическое задание
7		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
8		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	https://resh.edu.ru	Практическое задание

9		Прямой нападающий удар. У	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
10		Позиционное нападение.	Позиционное нападение. Учебная игра	https://resh.edu.ru	Практическое задание
11		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
12		Развитие координационных способностей	Учебная игра. Развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru	Практическое задание
13		Развитие координационных способностей	Учебная игра. Развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru	Практическое задание
14		Нападение через 3-ю зону.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
15		Нападение через 3-ю зону.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
16			Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	https://resh.edu.ru	Практическое задание
17			Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	https://resh.edu.ru	Практическое задание
18			Двусторонняя игра	https://resh.edu.ru	Практическое задание
19		Техника приема и передача мяча	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	https://resh.edu.ru	Практическое задание
20		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	https://resh.edu.ru	Практическое задание
21		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
22		Приём мяча двумя руками снизу	Приём мяча двумя руками снизу	https://resh.edu.ru	Практическое задание
23		Верхняя передача мяча в парах тройках.	Верхняя передача мяча в парах тройках.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
24	Раздел «Изучение и обучение»	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
25		Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий уда	https://resh.edu.ru	Практическое

	основам тактики волейбола» 10ч.		Учебная игра.		задание
26		Позиционное нападение.	Позиционное нападение. Учебная игра	https://resh.edu.ru	Практическое задание
27		Позиционное нападение.	Позиционное нападение. Учебная игра	https://resh.edu.ru	Практическое задание
28		Комбинации из передвижений остановок игрока.	Комбинации из передвижений остановок игрока.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
29		Комбинации из передвижений остановок игрока.	Комбинации из передвижений остановок игрока.	https://resh.edu.ru	Практическое задание
30			Двухсторонняя игра элементами волейбола	https://resh.edu.ru	Практическое задание
31			Двухсторонняя игра элементами волейбола	https://resh.edu.ru	Практическое задание
32			Двухсторонняя игра элементами волейбола	https://resh.edu.ru	Практическое задание
33			Двухсторонняя игра элементами волейбола	https://resh.edu.ru	Практическое задание
34		Раздел «Основы физической подготовки» в течении каждого занятия-5-7мин.		Упражнения ОФП	https://resh.edu.ru
35	Соревнования 1ч.		Итоговое соревнование		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания. общефизическая подготовка.

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подачи.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технически й прием	Контрольные упражнения	Возрас т лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднег о	средний	низки й
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	двумя руками	12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2

сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	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 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5	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

(10 попыток)										
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, с 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	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	

	й у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
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	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

	попыток в левую и правую половину площадки)									
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	
III. <i>Нападающий удар</i>	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.	1. Блокирование	13	2	1	1	-	1	1	-	-

Блокирование	нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	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
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	17	8	6	4	3	7	5	3	1
		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. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
8. Интернет ресурсы: <https://resh.edu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ТЕМТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" УРЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ**, Сметанина Татьяна Сергеевна, Директор

19.09.23 21:07 (MSK)

Сертификат 472F0A380C915677B0FC8D245C4C25D2