

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР
_____ Ю.И. Черноусов
приказ № 115 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет
Срок реализации программы: 2 года
разработчик программы:
Яковкина Анна Валентиновна
педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

г. Аксай
2022 г.

Структура

1. Структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют два основных раздела.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- пояснительная записка;
- цель и задачи программы;
- содержание программы;
- планируемые результаты;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- календарный учебный график;
- условия реализации программы;
- формы аттестации;
- оценочные материалы;
- методические материалы;
- список литературы.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является обязательным нормативным документом.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2 п. 9);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Минпросвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам");
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
6. Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 № Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися",
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК – 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Уставом МБУ ДО ЦТДМ АР

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Уровень – стартовый.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Отличительные особенности программы.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование

здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта. Секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Программа нацелена на реализацию регионального проекта «Успех каждого ребенка». С этой целью планируется в течение учебного года привлекать обучающихся к различным внутришкольным и муниципальным соревнованиям. Проводить соревнования по ОФП и СФП внутри детского объединения.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

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

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для обучающихся 9-16 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы «Волейбол» составляет 2 года в объеме 360 часов

Формы обучения: Обучение ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений;

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Организуя образовательный процесс педагог используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности обучающихся и дозирование нагрузки, постоянный состав. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы не менее 15 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Режим занятий		
Среда	14.10-14.55	15.00-15.45
Четверг	14.10-14.55	15.00-15.45

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия первого года обучения проводятся два раза в неделю, по 2 часа; второго года обучения 3 раза в неделю по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут

Программа предполагает групповую форму занятий, что позволяет вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Состав группы постоянный. Основной формой работы является занятие. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная. Программой предусмотрены задания, как для коллективного, так и для индивидуального исполнения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма

1.2. Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики , контроля
			Теори я	Практ ика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагностиче ские карты.

2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагностические карты.
3.	Основы медицинских требований.	2	1	1	групповая	диагностические карты.
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагностические карты.
5.	Основы техники и тактики волейбола	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагностические карты.
6.	Общая физическая подготовка.	44	8	36	групповая	диагностические карты.
7.	Специальная физическая подготовка.	20	7	13	групповая	диагностические карты.
8.	Основные приемы техники и тактики игры в волейбол.	58	20	38	групповая, индивидуал.	диагностические карты.
9.	Индивидуальная работа	6	2	4	индивидуал.	диагностические карты.
10.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагностические карты.
	Итого:	144	44	100		

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие – 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России. Влияние занятий волейболом на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Диагностика. Владение навыками общефизической и специальной подготовки.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Правила: техники безопасности, дорожного движения, пожарной безопасности. Профилактика травматизма на занятиях волейболом.

3. Основы медицинских требований – 2 часа.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом.

4. Основные требования к занятиям волейболом – 4 часа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

5. Основы техники и тактики игры – 2 часа.

Понятие о технике спортивной игры.

Передвижения игрока. Основные технические стойки игрока. Передача – верхняя, нижняя. Подача прямая, верхняя, нижняя. Нападающий удар. Блокирование.

6. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Строевые упражнения, общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

7. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Страховка и самоконтроль при падении. Имитационные упражнения.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

8. Основные приемы техники и тактики игры - 58 часов.

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 на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

9. Индивидуальная работа – 6 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов игры в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях

ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологической настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на площадку» и отработки практических навыков по усвоению учебно – тематического материала, который они не могут усвоить на занятиях в группах.

10. Заключительное занятие– 4 часа.

Подведение итогов за прошедший учебный год. Повторение пройденного материала, сдача зачетов. Учебный план на второй год обучения.

Диагностика тем и разделов, изученных на 1 году обучения.

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения, обучающиеся узнают:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

уметь:

- - выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- - выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- - выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- - осуществлять судейство соревнований по волейболу.

Предметные результаты:

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			теори я	практ ика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагностическ ие карты.
3.	Основы медицинских требований.	2	1	1	групповая	диагностическ ие карты.
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
5.	Основы техники и тактики волейбола	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
6.	Общая физическая подготовка.	44	8	36	групповая	диагностическ ие карты.
7.	Специальная физическая подготовка.	20	7	13	групповая	диагностическ ие карты.
8.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	44	10	34	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
9.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	44	12	32	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
10.	Игровая подготовка	42	14	28	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
11.	Индивидуальная работа	6	2	4	индивидуал.	диагностическ ие карты.
12.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагностическ ие карты.
	Итого:	216	60	156		

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие– 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России. Влияние занятий волейболом на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Диагностика. Владение навыками общефизической и специальной подготовки.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Правила: техники безопасности, дорожного движения, пожарной безопасности. Профилактика травматизма на занятиях волейболом.

3. Основы медицинских требований – 2 часа.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом.

4. Основные требования к занятиям волейболом – 4 часа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

5. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Строевые упражнения, общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

6. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Страховка и самоконтроль при падении. Имитационные упражнения.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

7. Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов) - 44 часа

Понятие о технике спортивной игры. Передвижения игрока. Основные технические стойки игрока. Передача – верхняя, нижняя. Подача прямая, верхняя, нижняя. Нападающий удар. Блокирование. *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 на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

8. Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых) - 44 часа.

Взаимодействие (тройка), нижняя боковая подача на точность, верхняя подача на точность, индивидуальные действия, взаимодействие (двойной блок), групповые действия.

9. Игровая подготовка - 40 часов.

Страховка мяча, блокировка мяча, тактика защиты, групповые действия, тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам

10. Индивидуальная работа – 6 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов игры в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на площадку» и отработки практических навыков по усвоению учебно – тематического материала, который они не могут усвоить на занятиях в группах.

11. Заключительное занятие– 4 часа.

Подведение итогов за прошедший учебный год. Повторение пройденного материала, сдача зачетов. Учебный план на второй год обучения.

Диагностика тем и разделов, изученных на 1 году обучения.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.

1 год обучения

Года обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки проведения входной, промежуточной и итоговой аттестации	Общее кол-во часов по программе
1 год	36	144	2 раза в неделю по 2 занятия (45 мин + 45 мин)	До 01 октября; До 15 января; До 31 мая	144

2 год обучения

Года обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки проведения входной, промежуточной и итоговой аттестации	Общее кол-во часов по программе
2 год	36	216	3 раза в неделю по 2 занятия (45 мин + 45 мин)	До 01 октября; До 15 января; До 31 мая	216

Календарный учебный график прохождения учебного материала на 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Месяц												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05			
			Кол-во часов (по разделу, теме)											
1.	Введение в ОП. Техника безопасности. Входная диагностика	2	2											
2.	Правила безопасности.	2	2											
3.	Основы медицинских требований.	2	2											
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	4											
5	Основы техники и тактики игры	2	2											
6	Общая физическая подготовка	44	2	16	16	10								
7	Специальная физическая подготовка	20				8	12							
8	Основные приемы техники и тактики игры	58							14	18	16	10		
9	Индивидуальная работа	6											6	
10	Заключительные занятия	4											4	
		144	14	16	16	18	12	14	18	16	20			

Календарный учебный график прохождения учебного материала на 2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Месяц												
			09	10	11	12	01	02	03	04	05			
			Кол-во часов (по разделу, теме)											
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	2											
2.	Правила безопасности.	2	2											
3.	Основы медицинских требований.	2	2											
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	4											
5.	Основы техники и тактики волейбола	2	2											
6.	Общая физическая подготовка.	44	2	16	16	10								
7.	Специальная физическая подготовка.	20				8	12							
8.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	44								18	16	10		

9.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	44							18	16	10
10.	Игровая подготовка	42			8	6	6	6	4	6	6
11.	Индивидуальная работа	6		2			2			2	
12.	Заключительное занятие. Диагностика.	4		2							2
	итого	216	14	20	24	24	20	6	40	40	28

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия обучения:

- светлый и просторный спортивный зал;
- деревянный настил пола;
- тренажеры и спортивный инвентарь;
- наличие спортивной формы;
- хорошая вентиляция помещения.

2.3 Формы аттестации

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения.

В течение каждого учебного года проводится диагностирование детей для оценки мотивации обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят:

- в начале каждого учебного года – входная,
- в конце каждого полугодия – промежуточная,
- в конце каждого учебного года — итоговая.

2.4. Оценочные материалы

Примерный диагностический лист обученности

Входная, промежуточная и итоговая диагностики

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Правила безопасности	Медицинский контроль	ОФП	СФП	Приемы техники игры	Приемы тактики игры	Средний балл
1								

Результаты диагностики уровня развития детей.

Характеристика оценки детей имеет три уровня.

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень.

2,6 – 3 высокий уровень.

Высокий уровень _____ детей _____ %

Средний уровень _____ детей _____ %

Низкий уровень _____ детей _____ %

2.5. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

– Образовательный процесс осуществляется очно, однако данное планирование предусматривает дистанционную форму обучения.

– В процессе реализации программы используются словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, игровые методы обучения, а также воспитательные методы в виде убеждения, поощрения и мотивации, стимулирования.

– На занятиях используются индивидуальная и индивидуально-групповая форма организации.

– Учебные занятия проводятся в форме беседы, лекции, игры, открытых занятий, соревнований.

– В процессе обучения используются здоровьесберегающая технология, технологии образа и мысли, а также индивидуального и группового обучения, технология разноуровневого и дифференцированного обучения. А также в случае необходимости дистанционного обучения.

2.6. Список литературы:

Литература для педагога:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Литература для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Календарно-тематический план детского объединения «волейбол»
на 2021-2022 учебный год
Группа № _____ год обучения**

№ п/п	дата по расписанию	дата по факту	Название раздела, темы (содержание занятия)	кол-во часов			Форма организации занятия	Форма контроля, диагностики, аттестации
				всего	т	прак		
1.	7.09	1.09	История развития волейбола	1	0,5	0,5	Игровые командные виды спорта. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	
2.	7.09	7.09		2	0,5	0,5		входная диагностика
3.	8.09	8.09			0,5	0,5		
4.	8.09	8.09	Правила игры и методика судейства	3	0,5	0,5	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	
5.	14.09	14.09			0,5	0,5		
6.	14.09	14.09			-	1		
7.	15.09	15.09	Техническая подготовка волейболиста	4	0,5	0,5	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	
8.	15.09	15.09			-	1		
9.	21.09	21.09			0,5	0,5		
10.	21.09	21.09			-	1		

							Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).	
11.	22.09	22.09	Техника игры в волейбол	4	0,5	0,5	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	
12.	22.09	22.09			-	1		
13.	28.09	28.09			0,5	0,5		
14.	28.09	28.09			-	1		
15.	29.09	29.09	Физическая подготовка.	4	0,5	0,5	Проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение	
16.	29.09	29.09			-	1		
17.	5.10	5.10			0,5	0,5		
18.	5.10	5.10			-	1		

							тестирования.	
19.	6.10	6.10	Методика тренировки волейболистов.	3	0,5	0,5	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	
20.	6.10	6.10			-	1		
21.	12.10	12.10			-	1		
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:								
22.	12.10	12.10	Стартовые стойки	3	0,5	0,5	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	
23.	13.10	13.10			0,5	0,5		
24.	13.10	13.10			-	1		
25.	19.10	19.10	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	3	0,5	0,5	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	
26.	19.10	19.10			-	1		
27.	20.10	20.10			0,5	0,5		
28.	20.10	20.10	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	3	0,5	0,5	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	
29.	26.10	26.10			0,5	0,5		
30.	26.10	26.10			-	1		

Обучение техники подачи мяча:

31.	27.10	27.10	Обучение технике нижней прямой подачи	3	0,5	0,5	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
32.	27.10	27.10			-	1	
33.	2.11	2.11			0,5	0,5	
34.	2.11	2.11	Обучение технике нижней боковой подачи	3	0,5	0,5	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
35.	3.11	3.11			0,5	0,5	
36.	3.11	3.11			-	1	
37.	9.11	9.11	Обучение технике верхней прямой подачи	4	0,5	0,5	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
35.	9.11	9.11			-	1	
39.	10.11	10.11			0,5	0,5	
40.	10.11	10.11			-	1	
41.	16.11	16.11	Обучение технике верхней боковой подаче	3	0,5	0,5	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
42.	16.11	16.11			-	1	
43.	17.11	17.11			0,5	0,5	
44.	17.11	17.11	Обучение укороченной подачи	2	0,5	0,5	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
45.	23.11	23.11			0,5	0,5	
46.	23.11	23.11	Обучения технике верхних передач	3	0,5	0,5	Техника передачи двумя руками сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.
47.	24.11	24.11			0,5	0,5	
48.	24.11	24.11			-	1	
49.	30.11	30.11	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	4	0,5	0,5	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте;
50.	30.11	30.11			-	1	
51.	1.12	1.12			0,5	0,5	
52.	1.12	1.12			-	1	

							- специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки	
53.	7.12	7.12	Обучение технике передач снизу	4	0,5	0,5	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	
54.	7.12	7.12			-	1		
55.	8.12	8.12			0,5	0,5		
56.	8.12	8.12			-	1		
57.	14.12	14.12	Обучение технике нападающих ударов	7	0,5	0,5	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения в парах через сетку;	
58.	14.12	14.12			-	1		
59.	15.12	15.12			0,5	0,5		
60.	15.12	15.12			-	1		
61.	21.12	21.12			0,5	0,5		
62.	21.12	21.12			-	1		
63.	22.12	22.12			0,5	0,5		
64.	22.12	22.12		2	0,5	0,5	промежуточная диагностика	
65.	28.12	28.12			0,5	0,5		
66.	28.12	28.12	Обучение технике нападающих ударов	9	0,5	0,5	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для	
67.	29.12	29.12			0,5	0,5		

68.	29.12	29.12			-	1	обучения напрыгиванию; -
69.	11.01	11.01			0,5	0,5	упражнения с теннисным мячом; -
70.	11.01	11.01			-	1	упражнения для обучения замаху и
71.	12.01	12.01			0,5-	0,5	удару по мячу; - специальные
72.	12.01	12.01			0,5-	1	упражнения у стены в опорном
73.	18.01	18.01			0,5	0,5	положении; - специальные
74.	18.01	18.01			-	1	упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения в парах через сетку;
Техника защиты:							
75.	19.01	19.01	Обучение технике приема подач	5	0,5	0,5	- упражнения для обучения
76.	19.01	19.01			-	1	перемещению игрока;
77.	25.01	25.01			0,5	0,5	- имитационные упражнения с
78.	25.01	25.01			-	1	баскетбольными мячами по технике
79.	26.01	26.01			0,5	0,5	приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
80.	26.01	26.01	Обучение технике приема мяча с падением	4	0,5	0,5	- на спину, бедро-спину, набок, на
81.	1.02	1.02			0,5	0,5	голени, кувырок, на руки – грудь
82.	1.02	1.02			-	1	
83.	2.02	2.02			0,5	0,5	
84.	2.02	2.02	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	4	0,5	0,5	- упражнения для обучения
85.	8.02	8.02			0,5	0,5	перемещению блокирующих
86.	8.02	8.02			-	1	игроков;
87.	9.02	9.02			0,5	0,5	- имитационные упражнения по

							технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	
88.	9.02	9.02	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	4	0,5	0,5	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	
89.	15.02	15.02			0,5	0,5		
90.	15.02	15.02			-	1		
91.	16.02	16.02			0,5	0,5		
Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:								
92.	16.02	16.02	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	0,5	0,5	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении.	
93.	22.02	22.02			0,5	0,5		

94.	22.02 23.02 23.02	} 22.02		4 3	0,5	0,5	Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.		
95.	1.03				1.03	0,5			0,5
96.	1.03				22.03	-			1
97.	2.03	} 2.03	Обучение индивидуальным тактическим действиям	3 2	0,5	0,5	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты Перемещений.		
98.	2.03				2.03	0,5			0,5
	8.03								
Тактика защиты:									
99.	8.03 9.03	} 9.03	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4 3	0,5	0,5	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
100.	9.03				9.03	0,5			0,5
101.	15.03				15.03	0,5			0,5
102.	15.03	} 15.03	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	4	0,5	0,5	Обучение технике передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подачи в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
103.	16.03				16.03	0,5			0,5
104.	16.03				16.03	-			1
105.	22.03				22.03	0,5			0,5
106.	22.03	22.03	Обучение тактике нападающих ударов	3	0,5	0,5	Нападающий удар задней линии.		
107.	23.03	23.03			0,5	0,5	СФП. Подбор упражнений для		

108.	23.03	23.03			-	1	развития специальной силы.	
109.	29.03	29.03	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	3	0,5	0,5	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра	
110.	29.03	29.03			-	1		
111.	30.03	30.03			0,5	0,5		
112.	30.3	30.3	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	5	0,5	0,5	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико -тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	
113.	5.04	5.04			0,5	0,5		
114.	5.04	5.04			-	1		
115.	6.04	6.04			0,5	0,5		
116.	6.04	6.04			-	1		
117.	12.04		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	3	0,5	0,5	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	
118.	12.04				-	1		
119.	13.04				0,5	0,5		
120.	13.04		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	3	0,5	0,5	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	
121.	19.04				0,5	0,5		
122.	19.04				-	1		
123.	20.04		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	3	0,5	0,5	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	
124.	20.04				-	1		
125.	26.04				0,5	0,5		
Обучение приему мяча от сетки.								
126.	26.04		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	4	0,5	0,5	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	
127.	27.04				0,5	0,5		
128.	27.04				-	1		
129.	3.05				0,5	0,5		
130.	3.05		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	0,5	0,5	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	
131.	4.05				0,5	0,5		

132.	4.05				-	1		
133. 134. 135. 136.	10.05 10.05 11.05 11.05		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	4	0,5 - 0,5 -	0,5 1 0,5 1	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
137. 138. 139. 140.	17.05 17.05 18.05 18.05		Обучение командным действиям в нападении	4	0,5 - 0,5 -	0,5 1 0,5 1	Учебная игра с заданием.	
141. 142.	24.05 24.05			2	0,5 -	0,5 1		итоговая диагностика
143. 144	25.05 25.05		Обучение командным действиям в защите	2	0,5 -	0,5 1	Учебная игра с заданием.	

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3.	Передача мяча в парах без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Мал.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Мал.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Мал.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Мал.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	Мал.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8.	Верхние передачи над собой	Мал.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Система оценки: Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень.

Лист корректировки рабочей программы.

№ п/п	Дата (ы)	Причина корректировки	Кол-во часов	Действия по выполнению программы	Дата записи, роспись
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					