

МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большеаксинская средняя общеобразовательная школа»  
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «25» августа 2021 года



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Большеаксинская СОШ»  
Мутин Ю.С.

Приказ №93  
от «28» августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 14-17 лет  
**Срок реализации:** 3 года (114 часов)

Автор-составитель:  
Исаев Иван Владимирович,  
учитель физической культуры

**СЕЛО БОЛЬШАЯ АКСА 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-9 стр.
2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ).....	10-15 стр.
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ).....	15-24 стр.
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	24-26 стр.
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27 стр.
6. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	28 стр.
6.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	28-42 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Уставом МБОУ «Большеаксинская СОШ».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости

свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает волейбол очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».**

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

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

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

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный

подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

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

### **Необходимость разработки и внедрения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».**

Данная программа необходима для

- привлечения интереса занимающихся;
- спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. - формирования сборных команд филиала по волейболу;
- приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнения начальных спортивных разрядов,

Главными требованиями к проведению занятий по данной программе являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

**Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» от уже существующих образовательных программ.**

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в командном взаимодействии в выбранном виде деятельности.

**Особенности возрастной группы детей, которым адресована данная программа.**

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 14-17 лет.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование

межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Система оценивания**

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 14 до 17 лет.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

1. Программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения – 38 часов; 2 год обучения – 38 часов; 3 год обучения – 38 часов.

2. Программа рассчитана на 3 года обучения по 38 часов в год, всего-114 часов, включая каникулярное время, за исключением праздничных дней.

### **Формы и режим занятий:**

#### **Формы занятий:**

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

#### **Режим занятий**

1 год – 38 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

2 год – 38 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

3 год – 38 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; • как

правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

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

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

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

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

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

#### **Познавательные УУД:**

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

#### **Коммуникативные УУД:**

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

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

### **Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и аттестацию по завершении освоения программы.

В начале года проводится входное тестирование. Проводится текущий контроль.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Аттестацию по завершении освоения программы предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- аттестация по завершении программы.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений;
- зачетные игры;
- защита творческих работ и проектов.

## 2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ (по годам обучения)

### 1-ый год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>12</b>			опрос
1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.		2		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.		2		
1.3	Основы методики обучения в волейболе.		2		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение.		2		

1.5	Общая и специальная физическая подготовка.		2		
1.6	Основы техники и тактики игры.		2		
<b>2</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>			Наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка.			3	
2.2	Специальная физическая подготовка.			3	
2.3	Техника нападения.			4	
2.4	Техника защиты.			4	
2.5	Тактика нападения.			3	
2.6	Тактика защиты.			3	
<b>3</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>			3	Соревнование
<b>4</b>	<b>Контрольные испытания.</b>			3	Сдача нормативов
	Аттестация по итогам года и завершении программы.				Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>38ч.</b>			

## 2-ой год обучения

№ п/	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/
------	------------------------	------------------	-------------------

п		Всего	Теория	Практика	контроля
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>12</b>			опрос
1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.		2		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.		2		
1.3	Основы методики обучения в волейболе.		2		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение.		2		
1.5	Общая и специальная физическая подготовка.		2		
1.6	Основы техники и тактики игры.		2		
<b>2</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>			наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка.			3	
2.2	Специальная физическая подготовка.			3	

2.3	Техника нападения.			4	
2.4	Техника защиты.			4	
2.5	Тактика нападения.			3	
2.6	Тактика защиты.			3	
<b>3</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>			3	соревнование
<b>4</b>	<b>Контрольные испытания.</b>			3	сдача нормативов
	Аттестация по итогам года и завершении программы.				<b>зачёт</b>
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>			

### 3-ий год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и (или) тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория Те ор	Практи ка	
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>12</b>			опрос

1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.		2		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.		2		
1.3	Основы методики обучения в волейболе.		2		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение.		2		
1.5	Общая и специальная физическая подготовка.		2		
1.6	Основы техники и тактики игры.		2		
<b>2</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>			наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка.			3	
2.2	Специальная физическая подготовка.			3	
2.3	Техника нападения.			4	
2.4	Техника защиты.			4	
2.5	Тактика нападения.			3	
2.6	Тактика защиты.			3	
<b>3</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>			2	соревнование

4	Контрольные испытания.			2	Сдача нормативов
	Аттестация по итогам года и завершении программы.				зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>			

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ

#### 1-ого года обучения

##### Раздел 1. Теоретические занятия

**Тема 1.1.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. **Теория.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.

**Тема 1.2.** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. **Теория.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

**Тема 1.3.** Основы методики обучения в волейболе.

**Теория.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

**Тема 1.4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Теория.** Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов.

**Тема 1.5.** Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

**Тема 1.6.** Основы техники и тактики игры.

**Теория.** Понятие о технике.

##### Раздел 2. Практические занятия

**Тема 2.1.** Общая физическая подготовка.

**Практика.** -Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;  
-Строевые упражнения.

*-Гимнастические упражнения.*

*-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

*-Упражнения для туловища и шеи.*

*-Упражнения для мышц ног и таза.*

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

*- Бег.*

*- Прыжки.*

*- Метания.*

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах.*

**Тема 2.2.** Специальная физическая подготовка.

**Практика.** *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

**Тема 2.3.** Техника нападения.

**Практика.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

**Действия с мячом.** *Передача мяча сверху двумя руками:* - передача на точность, с перемещением в парах;

*Подача мяча:* - нижняя прямая на точность.

**Тема 2.4.**Техника защиты.

**Практика.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:*

**Действия с мячом.** *Приём мяча.*

**Тема 2.5.**Тактика нападения.

**Практика.**

*Индивидуальные действия.*

**Тема 2.6.**Тактика защиты.

**Практика.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

### Раздел 3. Контрольные игры и соревнования.

#### Практика.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

### Раздел 4. Контрольные испытания.

#### Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девушки	юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками:		
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
-------	---------------------------------------	---------------------------

1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в	4
2.	зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	8
5.	снизу Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

## 2-ой год обучения

### Раздел 1. Теоретические занятия

**Тема 1.1.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

**Теория.** Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Тема 1.2.** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

**Теория.** Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Тема 1.3.** Основы методики обучения в волейболе.

**Теория.** Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Тема 1.4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Теория.** Виды соревнований.

**Тема 1.5.** Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория.** Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Тема 1.6.** Основы техники и тактики игры.

**Теория.** Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

### Раздел 2. Практические занятия

**Тема 2.1.** Общая физическая подготовка.

**Практика.** -совершенствование навыков естественных видов движений. -*Строевые упражнения.*

*-Гимнастические упражнения.*

*-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

*-Упражнения для туловища и шеи.*

*-Упражнения для мышц ног и таза.*

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

*- Бег.*

*- Прыжки.*

*- Метания.*

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах..*

**Тема 2.2.** Специальная физическая подготовка.

### **Практика.**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.*

**Тема 2.3.** Техника нападения.

### **Практика.**

**Действия без мяча.**

*- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд.*

**Действия с мячом.**

*- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.*

*Подача мяча: - нижняя боковая на точность.*

**Тема 2.4.** Техника защиты.

### **Практика.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки.*

**Действия с мячом.** *Блокирование*

**Тема 2.5.** Тактика нападения.

### **Практика.**

*Групповые действия.*

**Тема 2.6.** Тактика защиты.

### **Практика.**

*Индивидуальные действия.* При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **Раздел 3. Контрольные игры и соревнования.**

#### **Практика.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

### **Раздел 4. Контрольные испытания.**

#### **Практика.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>девушки</b>	<b>юноши</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 30 м с высокого старта (с)</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>
<b>2.</b>	<b>Бег 30 м (6х5) (с)</b>	<b>11,8</b>	<b>11,1</b>
<b>3.</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>155</b>	<b>175</b>
<b>4.</b>	<b>Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с</b>	<b>40</b>	<b>47</b>
<b>5.</b>	<b>разбега (см)</b>		
	<b>Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы</b>		
	<b>двумя руками:</b>	<b>5,5</b>	<b>6,5</b>
	<b>сидя (м)</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	<b>в прыжке с места (м)</b>		

## Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в	5
2.	зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площадки	4
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	4
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	9
5.	снизу Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	4

## 3-ий год обучения

### Раздел 1. Теоретические занятия

**Тема 1.1.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

**Теория.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Тема 1.2.** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

**Теория.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Тема 1.3.** Основы методики обучения в волейболе.

**Теория.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Тема 1.4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Теория.** Понятие о методике судейства.

**Тема 1.5.** Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Тема 1.6.** Основы техники и тактики игры.

**Теория.** Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## **Раздел 2. Практические занятия**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

#### **Практика.**

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. -*Строевые упражнения.*

-*Гимнастические упражнения.*

-*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

-*Упражнения для туловища и шеи.*

-*Упражнения для мышц ног и таза.*

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

- *Бег.*

- *Прыжки.*

- *Метания.*

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах..*

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.**

#### **Практика.**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

### **Тема 2.3. Техника нападения.**

#### **Практика.**

**Действия без мяча.**

- *двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.*

**Действия с мячом.** *Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.*

*Нападающие удары.*

### **Тема 2.4.Техника защиты.**

#### **Практика.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки.*

**Действия с мячом.** *Приём мяча.*

*Блокирование*

## Тема 2.5. Тактика нападения.

### Практика.

*Командные действия.*

## Тема 2.6. Тактика защиты.

### Практика.

*Индивидуальные действия.* При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. *Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

## Раздел 3. Контрольные игры и соревнования.

### Практика.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

## Раздел 4. Контрольные испытания.

### Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девушки	юноши
1	2	3	4

1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8	4,7
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,7	11,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	180
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	45	50
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы		
	двумя руками:	6,0	7,0
	сидя (м)	8,5	10,5
	в прыжке с места (м)		

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественн ый показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в	6
2.	зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площади	5
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	5
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	10
5.	снизу Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	5

#### 4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

##### Общие требования

Реализация дополнительной общеразвивающей программы проходит в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данные направления деятельности.

При обучении предусматриваются различные виды учебных занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, ролевые игры, семинары по обмену опытом, выездные соревнования, консультации и другие виды учебных занятий, используя при этом технические средства, способствующие лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала: видеофильмы, компьютеры.

Для закрепления изучаемого материала проводятся теоретические, а также практические занятия.

### **Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Образовательный процесс по программе ведёт учитель физической культуры, имеющий средне-специальное или высшее образование по направлению «Физическая культура».

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по данной программе имеются:

школьный спортивный зал, 337 кв.м.

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная
2. стойки волейбольные
3. гимнастические маты
4. скакалки
5. мячи волейбольные

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- музыкальный центр
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Схемы освоения технических приемов в волейболе.
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **Информационное обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий). Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно

библиографические и периодические издания. По профилю программы имеются отечественные журналы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 2005. – 72 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Во время обучения и самостоятельной подготовки обучающимся обеспечен доступ к сети Интернет в пределах программы.

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов**

1. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре.

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо имеется:

- просторный, оснащенный спортивный зал;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка, проветривание, рециркуляция воздуха;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г. 6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014. 3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

## 6.ПРИЛОЖЕНИЕ

### 6.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом .	Спортивный зал	Текущий контроль
2	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом .	Спортивный зал	Текущий контроль
3	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизм	Спортивный зал	Текущий контроль

						а.		
4	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы методики обучения в волейболе.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы методики обучения в волейболе.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Общая и специальная	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия		я физическая подготовка.		
10	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы техники и тактики игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы техники и тактики игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	ноябрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
1	декабрь			групповые	1	Специальная	Спортивный	Текущий

7	рь			тренировочны е занятия		я физическая подготовка.	ный зал	контроль
1 8	январ ь			групповые тренировочны е занятия	1	Специальна я физическая подготовка.	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 9	январ ь			групповые тренировочны е занятия	1	Специальна я физическая подготовка.	Спортив ный зал	Текущий контроль
2 0	январ ь			групповые тренировочны е занятия	1	Техника нападения.	Спортив ный зал	Текущий контроль
2 1	февра ль			групповые тренировочны е занятия	1	Техника нападения.	Спортив ный зал	Текущий контроль
2 2	февра ль			групповые тренировочны е занятия	1	Техника нападения.	Спортив ный зал	Текущий контроль
2 3	февра ль			групповые тренировочны е занятия	1	Техника нападения.	Спортив ный зал	Текущий контроль
2 4	февра ль			групповые тренировочны е занятия	1	Техника защиты.	Спортив ный зал	Текущий контроль
2 5	март			групповые тренировочны е	1	Техника защиты.	Спортив ный зал	Текущий контроль

				занятия				
26	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	март			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	март			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	май			групповые	1	Контрольн	Спортив	Текущий

4				тренировочные занятия		ые игры и соревнования.	ный зал	контроль
3 5	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
3 6	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
3 7	май			зачеты, тестирования	1	Контрольные испытания.	Спортивный зал	Итоговый контроль(промежуточная ат.)
3 8	май			зачеты, тестирования	1	Контрольные испытания.	Спортивный зал	Итоговый контроль

## 2-ого года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм	Спортивный зал	Текущий контроль

						занимающи хся волейболом.		
3	сентяб рь			групповые теоретические занятия	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтро ль, предупрежд ение травматизма	Спортив ный зал	Текущий контроль
4	сентяб рь			групповые теоретические занятия	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтро ль, предупрежд ение травматизма	Спортив ный зал	Текущий контроль
5	октябр ь			групповые теоретические занятия	1	Основы методики обучения в волейболе.	Спортив ный зал	Текущий контроль
6	октябр ь			групповые теоретические занятия	1	Основы методики обучения в волейболе.	Спортив ный зал	Текущий контроль
7	октябр ь			групповые теоретические занятия	1	Правила соревновани й, их организация и	Спортив ный зал	Текущий контроль

						проведение.		
8	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы техники и тактики игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы техники и тактики игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	ноябрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия		физическая подготовка.		
17	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	январь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	январь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	январь			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
27	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	март			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	март			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль

3 7	май			зачеты, тестирования	1	Контрольные испытания.	Спортивный зал	Итоговый контроль (про м. ат.)
3 8	май			зачеты, тестирования	1	Контрольные испытания.	Спортивный зал	Итоговый контроль

### 3-его года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	Спортивный зал	Текущий контроль

						травматизма.		
4	сентябрь			групповые теоретические занятия	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы методики обучения в волейболе.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы методики обучения в волейболе.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	октябрь			групповые теоретические занятия	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
1	ноябрь			групповые	1	Общая и	Спортивный	Текущий

0				теоретические занятия		специальная физическая подготовка.	ый зал	контроль
1 1	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы техники и тактики игры.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 2	ноябрь			групповые теоретические занятия	1	Основы техники и тактики игры.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 3	ноябрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 4	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 5	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 6	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 7	декабрь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 8	январь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
1 9	январь			групповые тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
2	январь			групповые	1	Техника	Спортивн	Текущий

0				тренировочные занятия		нападения.	ый зал	контроль
21	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	февраль			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	март			групповые тренировочные занятия	1	Техника защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	март			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	март			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
3 2	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
3 3	апрель			групповые тренировочные занятия	1	Тактика защиты.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
3 4	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревновани я.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
3 5	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревновани я.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
3 6	май			групповые тренировочные занятия	1	Контрольные игры и соревновани я.	Спортивн ый зал	Текущий контроль
3 7	май			зачеты, тестиров ания	1	Контрольные испытания.	Спортивн ый зал	Итоговы й контроль
3 8	май			зачеты, тестиров ания	1	Контрольные испытания.	Спортивн ый зал	Итоговы й контроль (аттестац ия по завершен ии программ ы)

