

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бавленская средняя школа имени Героя Советского Союза Рачкова П.А.»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Бавленская средняя школа»
от 30.08.2024 г. № 87

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Коновалов Роман Алексеевич,
учитель физической культуры

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение МБОУ «Бавленская средняя школа» о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень реализации программы - стартовый уровень

Актуальность программы.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в улучшении физического развития, физической подготовленности детей и подростков, в развитии у них положительных черт характера: ответственности, коллективизма. В процессе освоения

данной программы, в которой предусмотрены массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия у учащихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности

Отличие программы «Волейбол» от тематически схожих общеразвивающих программ: учебная программа по волейболу, автор-составитель Корчагин С.М., Тамбов, 2015; ДОП «Волейбол», авторы-составители Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, М.Б. Коваль, Сургут, 2015; программа ДО «Волейбол», автор-составитель Белотченко А.В., Москва, 2018, – состоит:

- в адаптации технологии проблемного обучения к процессу физического воспитания на занятиях по волейболу с целью повышения уровня развития мышления учащихся посредством спортивного командного взаимодействия;
- во внедрении современных методик развития кондиционных и координационных способностей учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 11 – 17 лет.

Объем программы. Общее количество учебных часов, необходимых для ее освоения, составляет 70 часов в год.

Сроки освоения программы. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режимы занятий.

Форма обучения по программе очная (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ). Основная форма подачи учебного материала – занятия: комбинированные, тренировочные занятия, соревнования, игры, эстафеты.

1 год обучения:

1 занятие в неделю по два академических часа.

Количество учащихся в группе: 15-20 человек;

Состав групп – разновозрастный. При дифференциации групп учитывается возраст, уровень физической, технической и тактической подготовленности, индивидуальные особенности занимающихся.

Цель программы: создание условий для формирования физической культуры личности подростков посредством включения их в физкультурно-оздоровительную деятельность на занятиях волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам игры в волейбол;
- обучить основным технико-тактическим действиям в волейболе;
- способствовать приобретению навыка решения игровых тактических задач;
- познакомить с правилами и методикой судейства в волейболе.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных способностей учащихся в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями занимающихся.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию спортивной этики, умения взаимодействовать в коллективе;
- способствовать профориентации учащихся в спорте.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	собеседование; опрос
2.	Общая физическая подготовка	12	4	8	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	12	4	8	тестовые задания; контрольные упражнения; конкурсы; открытые занятия; выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	12	4	8	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	12	4	8	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
6.	Подвижные игры и эстафеты	10	3	7	соревнования
7.	Учебная игра	10	3	7	товарищеские встречи, соревнования
8.	Итоговое занятие	1	0	1	открытое занятие выполнение нормативов
Итого		70	23	47	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Правила и техника игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и предупреждение травм. Основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка (ОФП). Специфика содержания общей

физической подготовки учащихся. Строевые, легкоатлетические, акробатические упражнения.

Практика.

- а) построение, ходьба на месте и с продвижением;
 - бег с различной скоростью, переход с шага на бег и с бега на шаг;
 - приставные шаги и подскоки
- б) упражнения на руки:
 - вращение рук в различных плоскостях;
 - рывки руками в различных плоскостях;
 - вращение кистей рук;
- в) упражнения на туловище:
 - наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево;
 - вращение туловища в различных плоскостях;
- г) упражнения на ноги:
 - приседания;
 - прыжки;
 - работа стоп (поднятие на носочках).
- д) акробатические упражнения:
 - группировка, перекаты;
 - кувырки;
 - стойка на лопатках.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка (СПФ) как развитие физических качеств, специфичных для волейбола.

Практика.

- а) развитие скоростных качеств:
 - ускорения;
 - прыжки;
 - приседания на время;
- б) развитие координация:
 - ходьба по доске;
 - выполнение упражнений после вращения вокруг себя;
- в) развитие ловкости:
 - упражнения с мячами;
 - упражнения с предметами;
- г) развитие выносливости:
 - бег;
 - длительные сеты.

4. Техническая подготовка

Теория. Стойка игрока, перемещения. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

Практика. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперёд. Действия с мячом: передача мяча, подача мяча, нападающий удар. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём мяча сверху, снизу.

5. Тактическая подготовка

Теория. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи, передачи, приёма мяча. Тактика нападения.

Практика. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. Командные

действия. Тактика защиты. Расположение игроков при приёме подачи. Связь техники и тактики.

6. Подвижные игры и эстафеты

Практика.

- а) эстафеты - ходьба, бег, прыжки;
- б) эстафета – бег, ведение мяча;
- в) игра «День и ночь»;
- г) футбол, баскетбол

7. Учебная игра

Теория. Правила соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу внутри группы, участие в товарищеских встречах. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

8. Итоговое занятие

Практика. Сдача контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила техники безопасности на занятиях волейболом;
- правила личной и общественной гигиены на занятиях спортом, режим дня;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивной гигиены;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила игры в волейбол;
- терминологию и судейские жесты.
- причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом;
- приемы оказания первой медицинской помощи (до врача)
- историю развития волейбола;
- основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России.

Должен уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические действия: перемещения, подачи: нижняя прямая, передачи мяча;
- выполнять тактические действия: принимать правильное решение и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях, уметь наблюдать; уметь на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, уметь взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником;
- выполнять индивидуальные, групповые действия.

Иметь навыки:

- организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- применения технических действий в игровой ситуации.

Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий – 2 сентября 2024 г.

Окончание занятий – 23 мая 2025г.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 35 недель. Количество учебных дней: 70 дня (35 дней за год обучения).

Режим работы: занятие 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по данной программе проходят в стандартном спортивном зале в соответствии с нормативными требованиями к спортивным сооружениям и перечнем оснащённости спортивным инвентарем и оборудованием для общеобразовательных учреждений РФ.

Для проведения занятий в объединении «Волейбол» имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки – 4-6 штук.
4. Гимнастические маты - 8 штук.
5. Скакалки - 10 штук.
6. Мячи волейбольные - 6 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование, т.д.

Учебно-методическое обеспечение

Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся, и степени их физической подготовленности. Программа учитывает специфику работы учреждения дополнительного образования, включает большой объем массовых мероприятий ЦДТ, участие в районных соревнованиях по волейболу. В программе занятий большое внимание уделено упражнениям на координацию движения, развитию гибкости, развитию ловкости, развитию выносливости (используя подвижные игры и эстафеты), самостоятельной деятельности учащихся. На занятиях используются различные формы организации учебно-познавательной деятельности: индивидуальная, парная, групповая.

Учебно-тренировочный процесс по программе «Летающий мяч» проводится на основе общих дидактических принципов:

Принцип научности обучения. Передача общих и специальных знаний строится на основе современных достижений науки и передовой практики.

Принцип связи теории с практикой. Учащиеся учатся овладевать техникой игры в волейбол в соответствии с правилами.

Принцип сознательности и активности. Учебно-тренировочный процесс ведется таким образом, чтобы учащиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, активно участвовали в обучении, освоили навыки самостоятельной работы, могли провести самоанализ действий и самоконтроль своего физического состояния.

Принцип наглядности. Широко используются различные формы наглядного обучения: просмотр записи реальных игр в волейбол известных спортсменов-волейболистов, выступления учащихся объединения на соревнованиях, посещение соревнований, где выступают спортсмены высокого класса, использование учебных плакатов, совместная

тренировка учащихся разных годов обучения, и главное - четкий и правильный показ приема (действия) во время занятия.

Принцип систематичности и последовательности. Вся система занятий строится на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладение и совершенствование техники при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение.

Принцип индивидуального подхода. Обеспечение возможности каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из интересов личности и коллектива, заинтересовать индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующие активного мышления в упражнениях с партнерами по команде.

Особое место в учебном процессе отводится спортивным играм. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях — все это привлекает на занятия детей и подростков. Групповые занятия всегда развивают в учащихся способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры, можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

В игре в волейбол задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий важно охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать.

Образовательная деятельность осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирования.

На каждом этапе учащимся дается теоретический и практический материал по представленному направлению спортивной деятельности. Материал подобран с учетом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

Педагогом проводится работа по осознанному освоению детьми базовых понятий и специальной терминологии.

Важным условием эффективности физической подготовки учащихся является соответствие объема и содержания физической активности возрасту, полу и индивидуальным особенностям их моторики.

Информационное обеспечение:

презентации, аудио-, видео-, фото-, интернет- источники:

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Ребенок в спорте <https://rebenokvsporte.ru/>

Школа волейбола Sunny Wind <https://scsw.ru/>

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается учителем физической культуры высшей квалификационной категории.

Формы аттестации

В программе выделяются различные виды контроля:

Текущий проводится после каждого занятия в форме опросов, выполнения контрольных упражнений;

Промежуточный – по окончании разделов, в форме мини-соревнований, выполнения разрядных норм, сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (проводятся 2 раза в год).

Итоговый: участие в школьных соревнованиях.

Оценочные материалы

1) Примерные контрольные задания

Техническая подготовка.

Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 10 -12 лет - верхние, в 13-16 лет планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

2) Примерные зачетные требования для итоговой аттестации

Техническая подготовка

1. Верхняя передача вдоль сетки из зоны 4 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2 (короткие и длинные передачи).

Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».

2. Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.

Оценивается: техника нападающего удара (полная координация); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5», трех - «4», двух - «3».

3. Игровая ситуация: передача снизу из зоны 6 в зону 3, перевод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.

Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие - согласованная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».

4. Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.

Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».

Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.

Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

Теоретический зачет для учащихся второго года обучения

1. Размеры площадки.
2. Высота сетки: мужской; женской.
3. Название линий волейбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).
6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).
7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).
8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).
9. Место подачи.
10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?
11. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блокировании?
12. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?
13. Сколько замен можно произвести в одной партии.

Физическая подготовка

Контрольные нормативы по физической подготовке

Девушки 11-17 лет

Юноши 11-17 лет.

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (лет)	
		11 - 13	14 - 17
1	Бег 30 метров с высокого старта (с).	М — 7,2 Д — 8,6	М — 6,5 Д — 7,2
2	Челночный бег, 3x10 м, (с)	М — 10,6 Д — 11,3	М — 9,9 Д — 10,4
3	Прыжки в длину с места (см)	М — 130 Д — 120	М — 140 Д — 130

4	Поднимание туловища за 30 секунд (количество раз)	М — 12 Д — 9	М — 15 Д — 12
---	--	-----------------	------------------

Таблица 1. Критерии оценки качества выполнения контрольных заданий

Балл	Критерии оценивания
3	Полное понимание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Уверенное использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания. Обнаруживает желание осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал волейболиста.
2	Общую цель и содержание задания в целом понимает правильно, хотя и не всегда точно в той части, которая касается способов действия. Грамотное техническое исполнение с небольшими недочетами. Знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания.
1	Частичное знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение пользоваться спортивным инвентарем, неумение анализировать свое исполнение, незнание техники исполнения изученных приемов и т.д. Задание выполняет, не проявляя заинтересованности в правильном его выполнении.
0	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Проявляет безразличие не только к содержанию задания, но и к ситуации организации задания.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения и определяется по четырем уровням, характеризующимися 4-мя показателями. При оценивании каждому показателю присваиваются баллы.

Таблица 2. Показатели оценивания уровня реализации программы

Показатель	Характеристика показателя	Балл
1. Владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения	Полное свободное владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения.	3
	Неполное владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения.	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.	1
	Полное отсутствие теоретических знаний в соответствии с годом обучения.	0
2. Владение практическими навыками игры в волейбол	Высокий уровень владения практическими навыками игры в волейбол.	3
	Недостаточное владение практическими навыками игры в волейбол.	2
	Неумение пользоваться спортивным инвентарем, слабая техника игры в волейбол.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение играть в волейбол.	0
3. Умение взаимодействовать в коллективе на принципах спортивной этики	Легко и на высоком уровне взаимодействует в коллективе на принципах спортивной этики.	3
	Взаимодействует в коллективе на принципах спортивной этики на хорошем уровне.	2
	Проявляются сложности с взаимодействием в коллективе на принципах спортивной этики.	1
	Недостаточная сформированность навыка взаимодействия в коллективе на принципах спортивной этики.	0
4. Участие в соревнованиях различного уровня	Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня.	3
	Принимает участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Принимает участие только в соревнованиях ЦДТ.	1
	Не принимает участие в соревнованиях.	0

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов.

Список литературы и электронных ресурсов

Для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 190 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
3. Верховский Ф. Позвоночник – «Древо жизни». - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Волейбол. Электронный ресурс. Режим доступа [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB].
5. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 с.
6. Волейбол для детей: со сколько лет и какая польза // Ребенок в спорте. Электронный ресурс. Режим доступа [https://rebenokvsporte.ru/volejbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kaakaya-polza/].
7. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, РОСМЭН, 2006.
8. Здоровый образ жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний // Инфоурок. Электронный ресурс. Режим доступа [https://infourok.ru/zdoroviy-obraz-zhizni-shkolnikov-kak-osnova-profilaktika-hronicheskikh-zabolevaniy-1757550.html].
9. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
10. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 238 с.
11. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Человек, 2014. - 512 с.
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста, СПб, 2000
13. Секция детского волейбола: как выбрать // Школа волейбола Sunny Wind. Электронный ресурс. Режим доступа [http://scsw.ru/sektsiya-detskogo-volejbola/].

Литература, рекомендуемая для учащихся и родителей:

1. Безопасность ребенка. Первая помощь; Оникс, Мир и Образование - М., 2015. - 160 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу // ВФВ (Всероссийская федерация по волейболу). Электронный ресурс. Режим доступа [http://www.volley.ru/documents/497/p2/683/].
3. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.