

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ НОВОЛЯЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования
Новолялинского муниципального округа «Спортивная школа»
(МКОУ ДО НМО «СШ»)

Принята на педагогическом
совете
МКОУ ДО НМО «СШ»
Протокол № 4 от 03.09.2025г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 66 о/д от 03.09.2025
и.о. директора МКОУ ДО НМО «СШ»
О.А. Кузеванова

Дополнительная общеобразовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Н.С. Нежинская, инструктор-методист

г. Новая Ляля
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.		
1.	ОСНОВНЫЕ ХАРААКТЕРИСТИКИ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	НАПРАВЛЕННОСТЬ	3
1.1.2	АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
1.1.3.	<i>ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....</i>	3
1.1.4.	<i>АДРЕСАТ.....</i>	3
1.1.5.	<i>ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ.....</i>	4
1.1.6.	<i>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i>	4
1.2.	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>	5
1.3.	<i>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</i>	5
1.4.	<i>СОДЕРЖАНИЕ.....</i>	6
2.	<i>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</i>	9
2.1.	<i>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</i>	9
2.2.	<i>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....</i>	9
2.3.	<i>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</i>	22
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 занимающихся 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 обучаемых 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.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 - р).
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. (№ 09 - 3242)
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1.1.1. Направленность Программы – физкультурно - спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с

использованием способов двигательной деятельности и раздела «Баскетбол». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся с углубленной подготовке в избранном виде спорта.

1.1.2. Актуальность данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

1.1.3. Отличительные особенности программы. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить от части, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и по поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе и собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

1.1.4. Адресат. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, достигшие 7 - летнего возраста, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в учреждение, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься лыжными гонками.

Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Таблица 1

Объем, срок освоения программы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения (лет)	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы, нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в нед.)	Уровень спортивной подготовленности
Ознакомительный	1	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Базовый	2	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП
Продвинутый	3	7-17	10-20	6/216	3	Прирост показателей ОФП, СФП

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность одного академического часа - 45мин.

Перерыв между учебными занятиями -10мин.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПиН и регламентирована годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса). Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся на русском языке.

Форма организации образовательного процесса:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;

Форма реализации образовательного процесса:

1. «Ознакомительный этап». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

2. «Базовый этап». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

3. «Продвинутый этап». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Форма проведения занятий:

- тренировочное занятие,
- беседы;
- лекции;
- открытое занятие.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

образовательные:

- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых,
- координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний.

развивающие:

- сформировать у обучающихся сознательно - ответственную позицию в отношении здоровья;
- развивать положительную мотивацию здоровьесбережения;
- предоставить каждому обучающемуся возможности для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- улучшение координации и ритма движений;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование правильной осанки.

воспитательные:

- воспитывать у обучающихся экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- ориентировать обучающихся на спектр профессий, связанных со спортивной направленностью;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности;
- воспитывать способность к сотрудничеству, взаимопониманию в коллективе, построению межличностных отношений;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты и способы определения результативности: обучающиеся приобретут необходимые умения и навыки игры в баскетбол, получат соревновательный опыт, занятия в группах позволят обеспечить воспитание морально - волевых качеств и укрепить здоровье.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 36 недель учебно - тренировочных занятий.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Разделы подготовки	Количество часов
	Основы знания	8
	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	92
	Специальная физическая подготовка	72
	Техническая подготовка	42
	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий*
	Тестирование и контроль	2

Всего часов	216
--------------------	------------

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Разделы подготовки	Количество часов
	Основы знаний	4
	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	86
	Специальная физическая подготовка	82
	Техническая подготовка	42
	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий*
	Тестирование и контроль	2
	Всего часов	216

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Разделы подготовки	Количество часов
	Теоретическая подготовка	4
	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	82
	Специальная физическая подготовка	86
	Техническая подготовка	42
	Спортивные соревнования (интегральная подготовка)	в соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий*
	Тестирование и контроль	2
	Всего часов	216

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

Содержание учебного плана.

I. Основы знаний (8 часов)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в мини- баскетбола.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (92 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (72 часов)

Специальная физическая подготовка(СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа)лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевым и эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Бросок мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 - 3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

IV. Специальная (42 часа)

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места

- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 01 сентября. Окончание учебного года 31 мая.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 31 декабря – 8 января;

Праздничные и выходные дни:

- 23 февраля – День защитника Отечества (перенос праздничного дня);
- 8 марта – Международный женский день (перенос праздничного дня);
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МКОУ ДО НМО «СШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.2. Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение школы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для освоения Программы.

Методические материалы.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;	контрольные нормативы по ОФП
--------------------------------	---	--	---	------------------------------

	- работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование		- резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; -тестирование	-литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольн ые нормативы по СФП
4.Техническа я подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальны м методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; - турнир.	литература по теме; - слайды; видеоматериалы; - карточки с заданием.	волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	контрольн ые нормативы - учебно-тренировоч ная игра; - помощь в су действе.

5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; тестирование; -турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы	- волейбольные мячи; волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: самостоятельные занятия; тестирование;		- скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты;	контрольные нормативы; - помощь в су действе.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формой подведения итогов является аттестация обучающихся (промежуточная, итоговая).
Промежуточная аттестация - оценка степени уровня освоения детьми Программы данного года обучения.

Итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения детьми Программы

Сроки проведения аттестации:

промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле - мае;

итоговая аттестация проводится в мае.

№	контрольные упражнения	8,9-10л	11-12л	13-14л	15л	16л	17л
1	Бег 30м., сек.	9,5	9,3	9,2	9,1	8,9	8,8
2	Прыжок в длину с места, см.	175	180	185	190	200	210
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	20	30	40	45	50	55
4	Метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками: - Сидя - Стоя	4 8	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14

5	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	1	2	2	3	3	4
6	Подача на точность: Верхняя прямая (9-12лет) Верхняя прямая по зонам 13-15лет В прыжке 16 лет и старше	1	2	2	3	3	4
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	2	3	3	4

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Физкультура и спорт, 2005. Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.

Для детей и родителей

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1- 4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
11. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru/>
12. Kids world.ru <http://www.kidsworld.ru/> <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/17/elektronnyeobrazovatelnye-resursy-po-fizicheskoy>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128238

Владелец Кузеванова Оксана Анатольевна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026