

Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Удмуртской Республики
«Коррекционная школа №7 города Можги»

РАССМОТРЕНА на ШМО
Протокол от «__» _____ 2024г. № __

ПРИНЯТА на Педагогическом совете
Протокол от «__» _____ 2024г. № __

УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГКОУ УР «КШ № 7 г. Можги»
от «__» _____ 2024г. № __
Директор _____ О.М.Яппарова

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

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

Автор - составитель
Седельников Геннадий Васильевич
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Можга 2024 г.

Структура программы

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебно-тематический план
 - 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана
 - 1.3.3 Календарно-тематическое планирование
- 1.4. Планируемые результаты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Методическое обеспечение программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля
- 2.4. Календарный учебный график

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Литература для обучающихся

Электронные ресурсы, сайты

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая адаптированная программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Москва);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы – программа адаптирована для обучающихся с нарушением интеллекта. В детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка, особенно у детей ОВЗ.

Отличительные особенности программы - как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре ребенок ОВЗ познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Программа дифференцирована по два уровня сложности:

- «Стартовый уровень» - для обучающихся первый год занятий по программе;
- «Базовый уровень» - для обучающихся второй год занятий и более;

Взаимосвязь с другими типами образовательных программ:

Начальное и(или) основное общее образование (на какие базовые знания учащихся опирается обучение по программе)	Дополнительное образование (в чем дополнительное образование)
Физическая культура, физика, биология, история	Глубже усвоение изучение истории возникновения спорта, спортсменов, развитие специальных физических качеств

Адресат программы – ГКОУ «Коррекционная школа №7 города Можги» УР

Количество обучающихся в группе – 12 человек

Формы обучения - коллективная, индивидуально-групповая;

Объем программы – 68 часов

Срок освоения программы – 34 недели, 9 месяцев, 1 учебный год;

Режим занятий:

теоретические и практические занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность -40 мин, перерыв между занятиями – 10-15 мин.

1.1. Цель и задачи программы

Цель: научить играть в волейбол.

Задачи :

1. Научить основными приемами техники и тактики игры волейбол.
2. Развить двигательные качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость и т.д.
3. Формировать потребности и прививать обучающимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

1.2. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Название разделов	Общее кол-во часов (в т.ч. аттест.)
1.	Основы знаний	4

2.	Специальная подготовка тактическая	20
3.	Специальная подготовка техническая	42
4.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО:	68

№	Название разделов, тем	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	в том числе			
			теория	практика	аттест.	
1.	Основы знаний	4	2	2		
1.1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	4	2	2		
2.	Специальная техническая подготовка	42	9	33		
2.1.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	1	1		
2.2.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	1	1		
2.3.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	1	1		
2.4.	Приём мяча двумя руками снизу	2	1	1		
2.5.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2		2		
2.6.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		2		
2.7.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	1	1		
2.8.	Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
2.9.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2		2		
2.10.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	1	3		
2.11.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	4	1	3		
2.12.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	1	1		
2.13.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2		2		
2.14.	Двусторонняя игра	2		2		
2.15.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	1	1		
2.16.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2		2		
2.17.	Приём мяча двумя руками снизу	2		2		
2.18.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2		2		
2.19.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		2		
3.	Специальная тактическая подготовка	20	3	17		

3.1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	1	1		
3.2.	Позиционное нападение. Учебная игра	4	1	3		
3.3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	4	1	3		
3.4.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	10		10		
4.	Контрольные испытания	2			2	
4.1.	Соревнование. Итоговое занятие				2	
	ИТОГО:	68	14	52	2	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Теория (4 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой

(овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

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

Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (2 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка .

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

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

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

практическая часть:

- Учебно-тренировочные игры

- Товарищеские встречи.

1.3.3 Календарно-тематическое планирование

Наименование раздела	Номер	План	Факт	Информация о корректировках	Тема	Заметки педагога
Основы знаний	1				Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	
	2				Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	
Передача мяча	3				Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол	
	4				Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол	
	5				Стойка игрока. Перемещение в сойке	
	6				Стойка игрока. Перемещение в сойке	
	7				Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
	8				Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
	9				Приём мяча двумя руками снизу	
	10				Приём мяча двумя руками снизу	
	11				Верхняя передача мяча в парах, тройках	
	12				Верхняя передача мяча в парах, тройках	
	13				Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	
	14				Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	
	15				Прямой нападающий удар. Учебная игра	
	16				Прямой нападающий удар. Учебная игра	
	17				Позиционное нападение. Учебная игра	
	18				Позиционное нападение. Учебная игра	
	19				Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
	20				Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
	21				Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	22				Учебная игра. Развитие координационных способностей	

	23				Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	24				Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	25				Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
	26				Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
	27				Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
	28				Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
	29				Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	
	30				Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	
	31				Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
	32				Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
	33				Двусторонняя игра	
	34				Двусторонняя игра	
	35				Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол	
	36				Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол	
	37				Стойка игрока. Перемещение в сойке	
	38				Стойка игрока. Перемещение в сойке	
	39				Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
	40				Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
	41				Приём мяча двумя руками снизу	
	42				Приём мяча двумя руками снизу	
	43				Верхняя передача мяча в парах, тройках.	
	44				Верхняя передача мяча в парах, тройках.	
	45				Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
	46				Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
	47				Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
	48				Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
	49				Позиционное нападение. Учебная игра	
	50				Позиционное нападение. Учебная игра	

	51				Позиционное нападение. Учебная игра	
	52				Позиционное нападение. Учебная игра	
	53				Комбинации из передвижений и остановок игрока	
	54				Комбинации из передвижений и остановок игрока	
	55				Комбинации из передвижений и остановок игрока	
	56				Комбинации из передвижений и остановок игрока	
	57				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	58				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	59				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	60				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	61				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	62				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	63				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	64				Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
	65				Соревнование в группах	
	66				Соревнование в группах	
	67				Соревнование. Итоговое занятие	
	68				Соревнование. Итоговое занятие	

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «обучающийся научится» и «обучающийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

К концу обучения знания об игре – обучающийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по волейболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

способы двигательной (физкультурной) деятельности -

обучающийся научится:

- использовать игру «Волейбол» и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

обучающийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;

физическое совершенствование -

обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по волейболу;

обучающийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Занятие проводится на базе ГКОУ УР «КШ №7 г.Можги» в спортивном зале два часа в неделю.

Для занятий необходимо следующее **оборудование и инвентарь**:

1. Волейбольная сетка - 1 шт.
2. Набивные мячи – 4 шт.
3. Тренажер для отработки нападающего удара – 1 штук.
4. Гимнастическая стенка (в наличии).
5. Гимнастические скамейки – 9 штук (в наличии 9 штук).
6. Гимнастические маты (в наличии).
7. Мячи волейбольные – 20 штук (в наличии 20 штук).
8. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

2.2. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия обучающийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы

Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

2.2.2.3. Формы аттестации/контроля

– зачет в беге на 20 м.; в прыжке вверх с места; передачи и броски мяча.

2.4. Оценочные материалы

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Подача», «Передача», «Нападающий удар», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передача двумя руками сверху; прием мяча снизу; нападающий удар.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и подачи мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		13	14	15
1.	Подача мяча в зону 1; 6; 5 (количество попыток).	3	2	1
2.	Передача двумя руками снизу(количество).	5	7	10
3.	Верхняя передача мяча (количество).	6	10	15

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Нормативы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,8
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,3
3	Бег 92м с изменением направления (с)	32.0
4	Прыжок в длину с места (см)	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40

2.4. Календарный учебный график

Пол уго- дие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения
				I-ый год обучения
1 полугодие	сентябрь	1		у, ВА
		2		у
		3		у
		4		у
	октябрь	5		у
		6		у
		7		у
	ноябрь	8		у
		9		у
		10		у
		11		у
		12		у
	декабрь	13		у
		14		у
		15		у, ПА
		16		у
2 полугодие	январь	17		п
		18		п/у
		19		у
		20		у
	февраль	21		у
		22		у
		23		у
		24		у

	март	25		у
		26		у
		27		у
	апрель	28		у
		29		у
		30		у
		31		у
	май	32		у
		33		у
		34		у, ИА
Всего учебных недель			34	
Всего учебных дней			34	
Всего часов по программе			68	
Дата начала учебного года			02 сентября 2024г.	
Дата окончания учебного года			31 мая 2025 г.	

Условные обозначения: **у** – учебная неделя, **п** – праздничная неделя, **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.