

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,
ekbschool18@gmail.com / сайт: школа18.екатеринбург.рф

Принято
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №18
Протокол № 1 от
30.08.2025г.

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 18
 Е.В. Шинкевич

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Волейбол»
Для 5-11 классов
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Федоров В.В

Екатеринбург 2025г

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель, задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты.....	9
2.Организационно-педагогические условия	
2.1 Календарный учебный график	10
.....	
2.2.Условия реализации программы.....	10
2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	12
3. Список литературы	14
Приложения	15

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет укрепить знания и умения в области физической культуры.

Программа направляет деятельность обучающихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – волейбол, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей. Уровень: базовый.

Волейбол доступный вид спорта для обучающихся основного общего звена, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

Волейбол увлекает и мальчиков, и девочек, так как:

- способствует повышению двигательной активности школьников;
- способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции; экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»";
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Учебного плана МАОУ СОШ № 18 на 2023-2024 учебный год.

Актуальность программы

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа разработана для обучающихся 8-11 классов, изучающих спортивную игру «Волейбол», в одной секции могут заниматься и мальчики, и девочки без специальной физической подготовки. По данной программе могут заниматься обучающиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по волейболу.

Программа рассчитана на один год обучения, т.е. на 34 часов в год. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. Уровень общеразвивающей

программы – **БАЗОВЫЙ**. Базовое обучение техники и тактики игры в волейбол, сузится практика и участие в открытых турнирах в городе и области.

Продолжительность занятия 120 минут.

Формы обучения – групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий – практические и теоретические.

Формы подведения результатов – участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Цель программы - приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности обучающихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- 1) знакомить детей с историей развития волейбола в России и в мире.
- 2) овладеть школой движений в волейболе;
- 3) развивать координационные и кондиционные способности, физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость;
- 4) знакомить с официальными правилами организации и проведения соревнований по волейболу, технике судейства игр.

Воспитательные:

- 1) формировать общественную активность личности обучаемого;
- 2) воспитывать культуру общения и поведения в коллективе, в команде;
- 3) воспитывать любовь к Родине, и наследию предыдущих поколений и современников.

Развивающие:

- 1) развивать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- 2) вырабатывать навыки здорового образа жизни;
- 3) формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- 4) формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки;
- 5) вырабатывать умения использовать физические упражнения для укрепления здоровья и противостояния стрессам.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего часов	Теори я	Практи ка	
1	Введение, специфика волейбола как игрового вида спорта. Правила игры. Развитие Волейбола в России.	1	1	-	Опрос
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях, по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	1	-	Опрос
3	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	Наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий
4	Общеспортивная подготовка	3	-	3	Наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий
5	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий
6	Техническая подготовка	11	1	10	Проверка выполнения отдельных приёмов техники игры
7	Тактическая подготовка	12	1	11	Проверка выполнения отдельных приёмов техники игры

8	Интегральная подготовка	2	-	2	Соревнования, сдача нормативов
	Итого:	34	4,5	29,5	

Содержание учебного (тематического плана)

Раздел 1. Введение в предмет.

Теория. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Специфика волейбола как игрового олимпийского вида спорта. Развитие в России. Федерация волейбола России. Правила игры. Основные определения.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Теория. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по волейболу. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Теория. Первые шаги на пути к увлекательной игре волейбол. Сущность игры.

Практика. Подвижные игры и соревновательные упражнения с мячом.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Практика.

✓ Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

✓ Подготовительные упражнения:

- для развития быстроты передвижения.
- для развития быстроты реакции и ловкости.
- для развития гибкости.
- для развития прыгучести.
- для развития силы.

✓ Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробьи и вороны”, “Салки” для развития быстроты. “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости. “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Тонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

✓ Развитие общей выносливости.

✓ Кроссовая подготовка.

✓ 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.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения, направленные подготовки организма занимающихся, к предстоящей нагрузке:

- для рук и плечевого пояса,
- на растяжение мышц,
- для мышц ног и таза,
- на равновесие,
- для мышц туловища и шеи, на расслабление.
- 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,
- 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 через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- 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 на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Теория. Подготовка к обучению технике.

Практика. Индивидуальные упражнения с мячом. Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Парные упражнения с мячом. Групповые упражнения и эстафеты. Имитационные упражнения с атакующих ударов и блоков. Упражнения на верхний и нижний прием. Упражнения на верхнюю и нижнюю подачу.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Теория. Ознакомление с тактическими действиями в волейболе.

Практика. Основы тактики для начинающих игроков.

✓ 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

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Практика. Учебная игра с индивидуальными заданиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются метапредметные, личностные, и предметные результаты.

Метапредметные:

- Уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Личностные:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступит;

- уважительно относиться друг к другу, проявлять терпимость и толерантность при совместной игровой деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные:

- самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в волейбол;
- овладеть основными действиями и приемами игры, принимать участие во внутриклассных и внутришкольных соревнованиях по волейболу.

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	34
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель в II полугодии	19
7	Начало занятий	16 сентября
8	Каникулы	28.10.23 – 05.11.23
9	Выходные дни	30.12.23 – 07.01.24
10	Окончание учебного года	25 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Техническое обеспечение:

- ✓ большой спортивный зал (не менее 24x12м), игровая площадка длина площадки 18м; ширина одиночной площадки 9м.
- ✓ Игровой инвентарь: волейбольные мячи.
- ✓ Спортивный инвентарь: набивные мячи (весом 1кг,2кг,3кг), гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки (лестницы), гимнастический мост, баскетбольные мячи, теннисные мячи, гранаты, амортизаторы, штанги, гири, гантели.
- ✓ Тренажёрный зал.

Информационное обеспечение

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: аудио – видео аппаратура, компьютер, диапроектор, фильмоскоп.

Методические материалы

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов.

На всех тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия целиком посвящённые общей и специальной физической подготовке проводятся во все периоды учебно – тренировочного процесса, в особенности подготовительном и основном этапах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия по волейболу сочетают с занятиями других видов спорта: лёгкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом и т.д.

На занятиях по волейболу применяются следующие методы организации работы с занимающимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части урока: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов используемых в уроке:

1. Разновидности словесного метода;
2. Разновидности методов показа;
3. Применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения.
4. Применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление) и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с занимающимися по пройденному материалу. Обучающиеся знакомятся с методической литературой по тематике теоретической подготовки волейболистов.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводятся в начале, в середине и в конце учебного года. Для этого выделяются специальные занятия.

Для учёта физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
- Выполнение установленных контрольных тестов и нормативов;
- Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Формы аттестации/контроля

Система оценки планируемых результатов программы включает входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - стартовая диагностика в начале учебного года позволяет сформулировать систему учебных задач на развитие способностей к рефлексии, сотрудничеству и учебной самостоятельности школьников. Контроль предусматривает использование индивидуальной и групповой рефлексии, самооценку при подведении итогов каждого учебного занятия, результаты выполнения нормативов.

Текущий контроль - осуществляется выполнением школьником анализа собственной деятельности (результатов освоения прыжков, их количество, времени их выполнения; умение работать в паре, команде), механизм которого заложен в спортивном дневнике. Педагог осуществляет наблюдение за формированием и развитием универсальных учебных действий школьника. Результаты текущего и промежуточного оценивания могут представляться в разных формах. Одним из главных механизмов представления промежуточных результатов освоения программы внеурочной деятельности «Волейбол» выступают контрольные испытания, организованные в форме командных соревнований разного уровня (школьный, окружной, городской, всероссийский).

Промежуточная (итоговая) аттестация - осуществляется во время проведения контрольно-переводных испытаний, а также осуществлении учеником инструкторской и судейской практики на соревнованиях. В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (тесты, рефлексивные карты, презентации, творческие задания, самоанализ и самооценка, наблюдение, соревновательные упражнения, рефлексивные и др.) Важнейшим звеном в ходе освоения программы внеурочной деятельности является формирование универсальных учебных действий и личностных результатов школьников.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Контрольная диагностика Анкетирование	Сентябрь-май
	Опрос, тестирование	Сентябрь-декабрь-май
	Контрольная диагностика Анкетирование	Сентябрь-декабрь-март - май

2.4.Оценочные материалы

Диагностические нормативы для бадминтонистов спортивно-оздоровительной группы с целью контроля развития физических качеств

Норматив/ группа	возраст	Результат
Бег 30 м. с высокого старта	13-14 л.	ж 6,4 м 6,3
	15-16 л.	ж 6,1 м 6,2
Прыжок в длину с места	13-14 л.	ж 1,40 м 1,42
	15-16 л.	ж 1,50 м 1,54
Прыжок через скамейку за 30 с.	13-14 л.	14
	15-16 л.	20
Пресс 30 с.	13-14 л.	14
	15-16 л.	18
Челночный бег 6х5	13-14 л.	12,8
	15-16 л.	11,6
Двойной прыжок на скакалке	13-14 л.	10
	15-16 л.	14

**Календарный учебный график
1 года обучения 68 часов**

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля/ аттестация
Сентябрь	1	Раздел 1. Введение в предмет. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков. Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по волейболу. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.	Комбинированное	2	Наблюдение
Сентябрь	2	Специфика волейбола как игрового олимпийского вида спорта. Развитие волейбола в России. Федерация волейбола России. Правила игры. Основные определения.	Комбинированное	2	Наблюдение
Сентябрь	3	Раздел 3. Теоретическая подготовка. Первые шаги на пути к увлекательной игре Волейбол. Сущность игры. Раздел 6. Техническая подготовка. Подготовка к обучению технике.	Комбинированное	4	Наблюдение

Октябрь	4	Раздел 4. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки. Подготовительные игры: “Салки” для развития быстроты. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	Практическое	4	Наблюдение
Октябрь	5	Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. Правила игры.	Игра	3	Наблюдение
Октябрь	6	Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры: “Подхвати гимнастическую палку”.	Игра	3	Наблюдение
Октябрь	7	Подготовительные упражнения для развития гибкости. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Индивидуальные упражнения с мячом.	Практическое	2	Наблюдение
Ноябрь	8	Индивидуальные упражнения с мячом. Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Упражнения с мячом в паре.	Игра	4	Наблюдение
Ноябрь	9	Подготовительные упражнения для развития координации. Подготовительные упражнения для развития силы.	Игра	3	Наблюдение
Ноябрь	10	Подготовительные игры: “Кто первый?” Индивидуальные упражнения с двумя мячами.	Игра	3	Наблюдение
Ноябрь	11	Эстафеты Индивидуальные упражнения в паре с мячом.	Игра	2	Наблюдение
Декабрь	12	Эстафеты для развития быстроты реакции и ловкости. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Раздел 7. Тактическая подготовка.	Игра	4	Наблюдение
Декабрь	13	Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Парные упражнения с двумя мячами.	Практическое	3	Наблюдение
Декабрь	14	Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Парные упражнения с мячом. Основы тактики для начинающих игроков.	Комбинированное	3	Наблюдение
Декабрь	15	Прыжки на лесенке для развития быстроты реакции и ловкости. Парные упражнения с двумя воланами.	Игра	3	Наблюдение

Январь	16	Эстафеты для развития скоростных качеств. Парные упражнения с двумя воланами.	Игра	3	Наблюдение
Январь	17	Подготовительные упражнения для развития гибкости. Групповые упражнения и эстафеты.	Практическое	3	Наблюдение
Январь	18	Групповые упражнения и эстафеты.	Практическое	3	Наблюдение
Февраль	19	Упражнения с мячом Учебно – тренировочная игра.	Практическое	3	Наблюдение
Февраль	20	Раздел 8. Интегральная подготовка. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	Контрольное	3	Контроль упражнений
Февраль	21	Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости. Учебно – тренировочная игра.	Практическое	4	Наблюдение
Февраль	22	Групповые упражнения и эстафеты. Учебно – тренировочная игра.	Практическое	3	Наблюдение
Март	23	Упражнения на «Шведской стенке» для развития быстроты реакции и ловкости.	Практическое	3	Наблюдение
Март	24	Эстафеты. Упражнения с мячом. Учебно – тренировочная игра.	Комбинированное	3	Наблюдение
Март	25	Атакующий удар и тренировка связующего.	Практическое	2	Наблюдение
Март	26	Упражнения с мячом. Учебно – тренировочная игра.	Практическое	3	Наблюдение
Апрель	27	Упражнения с мячом. Блокирование.	Игра	2	Наблюдение
Апрель	28	Атакующий удар. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	Игра	4	Наблюдение
Апрель	29	Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости Упражнения для связующего.	Практическое	2	Наблюдение
Апрель	30	Индивидуальные упражнения с мячом.	Практическое	4	Наблюдение
Май	31	Подготовительные упражнения для развития гибкости. Упражнения в тройках.	Практическое	3	Наблюдение
Май	32	Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости Упражнения в тройках.	Практическое	3	Наблюдение
Май	33	Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.	Контрольное	3	Контроль упражнений
Май	34	Отработка смены зон для тактических действий. Подготовительные упражнения для развития гибкости. Итоговое занятие	Итоговое занятие	3	Наблюдение

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
2. Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”, -М., “Ф и С”, 1998г.
3. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”, - М.; “Спорт”, 2012г.
4. Интернет-ресурсы:
6. Сайты и источники информации: <http://badmintonfans.ru>
<http://www.fizkulturaissport.ru> 34

Приложение 1

Оценочные листы занимающихся

Ф.И. Ребе нка	Результат физической подготовленности детей на начало учебного года						Результат физической подготовленности детей на конец учебного года					
	Бег 30 м. с выс оког о стар та	Пр ыж ок в дли ну с мес та	Пры жок чере з ска мей ку за 30 с.	П ре сс 30 с.	Челн очны й бег 6х5	Дво йно й пры жок на ска кал ке	Бег 30 м. с выс оког о стар та	Пр ыж ок в дли ну с мес та	Пры жок чере з ска мей ку за 30 с.	П ре сс 30 с.	Челн очны й бег 6х5	Дво йно й пры жок на ска кал ке
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

