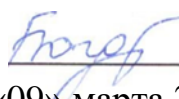


Управление образования администрации
Няндомского муниципального района Архангельской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования детей»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«09» марта 2022 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора РЦДО

 Н.В. Богданова
«09» марта 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей – 11-17 лет
Срок реализации – 1 год
Уровень: стартовый

Составитель:
Суханова Елена Александровна,
зам. директора по воспитательной работе

г. Няндомы
2022 г.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.);
- Приказ министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

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

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

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

организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Процесс обучения в детском объединении выстроен в соответствии с основными положениями современной стратегии образования, включающими в себя компетентностно-ориентированный подход и личностно-ориентированную направленность. Программа удовлетворяет потребности современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Программа реализуется на базе учреждения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шалакушская средняя школа». Также предусмотрено **сетевое взаимодействие** с учреждениями Няндомского района: общеобразовательные учреждения, спортивная школа, Шалакушское ОП ООО ПКП «Титан» (совместное участие в мероприятиях, соревнования, товарищеские встречи).

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Цель - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техническим приемам и правилам игры,
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе.
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи,
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время,

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта,
- совершенствование навыков и умений игры,

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы в том, что она реализуется на базе общеобразовательного учреждения для всех желающих обучающихся 11-17 лет, а не на базе специальной спортивной школы.

Тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств

Адресат программы

В программу принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Количество обучающихся в группе: 25 чел.

В возрасте 11-17 лет важным моментом в физической подготовке школьников является развитие у них таких качеств, как ловкость, скорость, реакция. Эти задачи физического развития успешно решаются при обучении игре в волейбол. Учитывая психологические особенности подростков 11-16 лет волейбол наиболее приемлем для этого возраста, так как отличительной чертой волейбола является то, что игра эта не контактная, противники разделены сеткой и это обстоятельство положительно сказывается на эмоциональном уровне игроков.

Программа призвана осуществлять три важных функции: создавать эмоционально значимую среду для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»; способствовать осознанию и дифференциации личностно – значимых интересов личности; выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Группа может быть разновозрастной, но определяющим является уровень физической подготовленности.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Сроки реализации и режим занятий:

Программа «Волейбол» рассчитана на один год. Занятия проходят в спортивном зале Шалакушской СШ 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом в 10 мин. Обучение по программе рассчитано на 36 недель. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы: знакомство с видом спорта, техника безопасности на занятиях в секции, техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Итоговое тестирование: игра «Волейбол», соревнования. Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Методы и формы обучения

Волейбол – спортивная игра, в которой две команды по шесть игроков ведут игру на площадке по обе стороны волейбольной сетки. Цель каждой команды - ударом руками по волейбольному мячу переправить его на сторону соперника, создавая такие игровые положения, при которых соперник вынужден совершить ошибки. Волейбол отличает высокая точность выполнения игровых приемов, слаженность коллективных, тактических действий и высокие требования к уровню развития физических качеств.

Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метаниях. Современные медико-биологические социологические исследования, которые показали, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности улучшается периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляет связочный аппарат кистей рук и увеличивает их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Методика обучения волейболу состоит из различных методов и приёмов обучения игре, начиная с подводящих упражнений и заканчивая непосредственно оттачиванием техники выполнения упражнений. На тренировках уделяется много времени отработке именно технических элементов поскольку методы обучения многообразны. Они включают в себя интересные подвижные игры, направленные на подготовительные упражнения: отточку подачи, игры с передачей и приемом мяча, а также масса упражнений, с помощью которых, учат нападающему удару, что очень важно игре в волейбол.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

- подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;
- подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;
- упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Выполняемая работа направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры, общую и специальную физическую подготовку. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность тренировки. Поэтому мы считаем, что это является тоже основным моментом в построении тренировочного процесса.

Для проведения занятий применяются разнообразные формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия, спортивная игра
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состо-

яния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Обучающие:

- дети обучены техническим приемам и правилам игры,
- владеют тактическим действиям;
- знают приемы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- сформировали организаторские навыки и умения действовать в коллективе,
- сформировали чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи,
- сформировали привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие:

- повысили техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта,
- усовершенствовали навыки и умения игры,
- развили физические качества, укрепили здоровье, расширили функциональные возможности организма.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- ***итоговый*** (по завершению года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Критерии оценки предполагаемых результатов:

- владеть базовыми понятиями и умениями;
- уметь применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
 - знать правила спортивной игры волейбол;
 - знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
 - уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
 - знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
 - уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
 - уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
 - знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
 - участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.
- уровень социальной активности;
- устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;

Формы подведения итогов реализации программы

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (контрольные испытания), зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития (контрольные испытания).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Ре-

результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Учебно–тематический план

№	Название раздела, темы	Ко л час все го	те ор ия	пр ак ти ка	Формы организа- ции заня- тий	Формы атте- стации контроля
1	Тема 1. Вводное занятие. Понятие ОФП. Функции ОФП. Инструктаж по ТБ	1	1	0	Теорети- ческое за- нятие	Вводный кон- троль Входное тести- рование
2	Тема 2. Техника приёма и передачи мяча. Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	1	2	Теорети- ческое и практиче- ское заня- тие	Текущий кон- троль
3	Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	3	0	3	Практиче- ское заня- тие	Текущий кон- троль
4	Тема 4. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	3	0	3	Спортив- ная игра	Текущий кон- троль
5	Тема 5. Техника прямого нападающего удара.	2	0	2	Практиче- ское заня- тие	Текущий кон- троль

6	Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	0	Теоретическое занятие	тестирование
7	Тема 7. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча над собой. Также через сетку.	2	0	2	Спортивная игра	Контрольные упражнения
8	Тема 8. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	0	2	Практическое занятие	Контрольные упражнения
9	Тема 9. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	0	2	Практическое занятие	Контрольные упражнения
10	Тема 10. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2	0	2	Спортивная игра	Контрольные упражнения
11	Тема 11. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	2	1	1	Теоретическое и практическое занятие	Контрольные упражнения
12	Тема 12. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча над собой, через сетку	3	1	2	Теоретическое занятие Спортивная игра	Контрольный тест
13	Тема 13. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку)	2	0	2	практическое занятие	Контрольные упражнения

	ку).					
14	Тема 14. Игра «Передача-приём». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	2	0	2	Эстафета Подвижная игра	Контрольные упражнения
15	Тема 15. Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	2	0	2	Практическое занятие	Текущий контроль, контрольные испытания
16	Тема 16. Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Прием мяча. Прием подачи.	1	0	1	Подвижная игра	Контрольная игра
17	Тема 17. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	1	1	0	Теоретическое занятие	тестирование
18	Тема 18. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Двусторонняя учебная игра Учебная игра с заданием	3	0	3	Спортивная игра	Контрольное упражнение
19	Тема 19. Игра «Передача-приём». Двусторонняя учебная игра Учебная игра с заданием. Промежуточная аттестация.	3	1	2	Спортивная игра	Текущий контроль
20	Тема 20. Игра «Передача-	1	0	1	Спортив-	Текущий кон-

	приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра Учебная игра.				ная игра	троль
21	Тема 21. Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	1	0	1	Спортивная игра	Контрольная игра
22	Тема 22. Игра «Волейбол». Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	1	2	Спортивная игра	Текущий контроль
23	Тема 23. Тактика игры. Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	4	1	3	Теоретическое и практическое занятие	Контрольное упражнение
24	Тема 24. Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1	1	0	Теоретическое занятие	тестирование
25	Тема 25. Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	3	1	2	Теоретическое и практическое занятие	Текущий контроль
26	Тема 26. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол». Прием мяча снизу и после подачи Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2		2	Теоретическое и практическое занятие	Текущий контроль
27	Тема 27. Игра «Волейбол». Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2	0	2	Спортивная игра	Текущий контроль

28	Тема 28. Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	2	0	2	Контрольная игра	Текущий контроль
29	Тема 29. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Игра «Волейбол». Передачи мяча над собой, через сетку.	2	0	2	Спортивная игра	Текущий контроль
30	Тема 30. Игра «Волейбол». Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2	1	1	Теоретическое занятие Спортивная игра	Контрольные упражнения
31	Тема 31. Товарищеский турнир по волейболу. Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	2	0	2	Контрольные соревнования	Контрольные упражнения
32	Тема 32. Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	2	0	2	Спортивная игра	Текущий контроль
33	Тема 33. Соревнования «Волейбол».	1	0	1	Соревнования	Контрольная игра
34	Тема 34. Соревнования	1	0	1	Соревнования	Контрольная игра

	«Волейбол».				вания	игра
35	Тема 35. Соревнования «Волейбол».	1	0	1	Соревнования	Контрольные соревнования
36	Тема 36. Итоговая аттестация. Игра «Волейбол». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2		2	Контрольная игра, контрольно-проверочные испытания	Контрольные соревнования, контрольные испытания, итоговый контроль «зачет/незачет»
	Итого	72	12	60		

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36

Даты начала и окончания учебных периодов:

01.09.2022 – 30.10.2022

08.11.2022 – 30.12.2022

10.01.2023 – 18.03.2023

28.03.2023 – 27.05.2023

№ п/п	Месяц / Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ Тема 1. Вводное занятие. Понятие ОФП. Функции ОФП. Инструктаж по ТБ.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Вводный контроль Входное тестирование
2-4	Тема 2. Техника приёма и передачи мяча. Стойка и перемещения игрока. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортзал	Текущий контроль
5-7	Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после пере-	3	Практическое занятие	Спортзал	Текущий контроль

	мещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.				
8-10	Тема 4. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	3	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль
11-13	Тема 5. Техника прямого нападающего удара.	2	Практическое занятие	Спортзал	Текущий контроль
14	ОКТАБРЬ Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	тестирование
15-17	Тема 7. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	3	Спортивная игра	Спортзал	Контрольные упражнения
18-20	Тема 8. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Практическое занятие	Спортзал	Контрольные упражнения
21-23	Тема 9. Комби-	2	Практическое	Спортзал	Контрольные

	<p>нации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.</p>		занятие		упражнения
24-26	<p>Тема 10. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола</p>	2	Спортивная игра	Спортзал	Контрольные упражнения
27-28	<p><u>НОЯБРЬ</u></p> <p>Тема 11. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.</p>	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортзал	Контрольные упражнения
29-31	<p>Тема 12. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча над собой, через сетку</p>	3	Теоретическое занятие Спортивная игра	Спортзал	Контрольный тест

31-34	<p>Тема 13. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).</p>	2	практическое занятие	Спортзал	Контрольные упражнения
34-37	<p>Тема 14. Игра «Передача- приём». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств</p> <p>Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением</p>	2	Эстафета Подвижная игра	Спортзал	Контрольные упражнения
38-41	<p><u>ДЕКАБРЬ</u></p> <p>Тема 15. Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств</p> <p>Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением</p>	2	Практическое занятие, контрольные испытания	Спортзал	Текущий контроль, контрольно – проверочные испытания

	тивлением				
42-44	Тема 16. Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Прием мяча. Прием подачи.	1	Подвижная игра	Спортзал	Контрольная игра
45	Тема 17. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	1	Теоретическое занятие	Спортзал	тестирование
46-48	Тема 18. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Двусторонняя учебная игра Учебная игра с заданием	3	Спортивная игра	Спортзал	Контрольное упражнение
49-51	Тема 19. Игра «Передача- приём». Двусторонняя учебная игра Промежуточная аттестация. Учебная игра с заданием	3	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль

52-54	<p>ЯНВАРЬ</p> <p>Тема 20. Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол».</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p> <p>Учебная игра.</p>	1	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль
55-57	<p>Тема 21. Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра</p>	1	Спортивная игра	Спортзал	Контрольная игра
58-60	<p>Тема 22. Игра «Волейбол».</p> <p>Стойка и перемещения игрока</p> <p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	3	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль
61-64	<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>Тема 23. Тактика игры. Игра «Волейбол». Передача мяча</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в па-</p>	4	Теоретическое и практическое занятие	Спортзал	Контрольное упражнение

	рах.				
65	Тема 24. Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1	Теоретическое занятие		тестирование
66-68	Тема 25. Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортзал	Текущий контроль
69-71	Тема 26. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол». Прием мяча снизу и после подачи Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортзал	Текущий контроль
72-74	Тема 27. Игра «Волейбол». Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль
75-77	МАРТ Тема 28. Игра	2	Контрольная игра	Спортзал	Текущий контроль

	<p>«Волейбол». Передача мяча</p> <p>Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.</p>				
78-81	<p>Тема 29. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игра «Волейбол».</p> <p>Передачи мяча над собой, через сетку.</p>	2	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль
82-85	<p>Тема 30. Игра «Волейбол».</p> <p>Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).</p>	2	<p>Теоретическое занятие</p> <p>Спортивная игра</p>	Спортзал	Контрольные упражнения
86-89	<p>АПРЕЛЬ</p> <p>Тема 31. Товарищеский турнир по волейболу. Развитие координационных, силовых и скоростных качеств</p>	2	Контрольные соревнования	Спортзал	Контрольные упражнения

	Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением				
90-93	Тема 32. Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением Двусторонняя учебная игра	2	Спортивная игра	Спортзал	Текущий контроль
94 - 97	Тема 33. Соревнования «Волейбол».	1	Соревнования	Спортзал	Контрольная игра
98 - 100	МАЙ Тема 34. Соревнования «Волейбол».	1	Соревнования	Спортзал	Контрольная игра
101 - 103	Тема 35. Соревнования «Волейбол».	1	Соревнования	Спортзал	Контрольные соревнования
104-108	Тема 36. Итоговое занятие.Игра «Волейбол». Подвижные игры, эстафеты с эле-	2	Контрольная игра, контрольно-проверочные ис-	Спортзал	Контрольные соревнования, контрольно – проверочные

	ментами волейбола. Контрольно-проверочные мероприятия (испытания).		пытания		испытания, итоговый контроль «зачет/ незачет»
	итого	72			

Содержание программы
(Теория: 12 ч. Практика 60 ч)

Тема 1. Вводное занятие. Теория (1 ч.)

Знакомство с детьми. План работы на новый учебный год. Освещение круга деятельности объединения. Т/б на занятиях, массовых мероприятиях. Правила и техника безопасности при выездных мероприятиях. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Тема 2. Техника приёма и передачи мяча. (3 ч.) Стойка и перемещения игрока. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Теория: 1 ч. Практика 2 ч.

Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. (3 ч.) Практика.

Тема 4. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. (3ч.) Практика.

Тема 5. Техника прямого нападающего удара. (2 ч) Практика.

Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. (1 ч.). Теория.

Тема 7. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. (2ч.) Практика.

Тема 8. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (2ч.) Практика.

Тема 9. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (2ч.) Практика.

Тема 10. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (2ч.) Практика.

Тема 11. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2 ч.) Теория: 1 ч. Практика: 1 ч.

Тема 12. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. (3ч.) Теория: 1 ч. Практика: 2 ч.

Тема 13. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. (2ч.) Практика.

Тема 14. Игра «Передача- приём». (2ч.) Практика.

Тема 15. Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Контрольно – проверочные испытания. (2ч.) Практика.

Тема 16. Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». (1ч.) Практика.

Тема 17. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). (1 ч.) Теория.

- Тема 18.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. (3ч.) Практика.
- Тема 19.** Игра «Передача- приём». Игра «Передача- приём». Двусторонняя учебная игра. Промежуточная аттестация. Учебная игра с заданием (3ч.) Практика.
- Тема 20.** Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра. Учебная игра. (1ч.) Практика.
- Тема 21.** Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра. Учебная игра. (1ч.) Практика.
- Тема 22.** Игра «Волейбол». Стойка и перемещения игрока. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (3ч.) Теория 1ч. Практика 2ч.
- Тема 23.** Тактика игры. Игра «Волейбол». Передача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. (4 ч.) Теория: 1ч. Практика: 3ч.
- Тема 24.** Игра «Волейбол». Передача мяча. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. (1 ч.) Теория.
- Тема 25.** Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. (3 ч.) Теория: 1 ч. Практика: 2 ч.
- Тема 26.** Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол». Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол». Прием мяча снизу и после подачи. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. (2ч.) Практика: 2 ч.
- Тема 27.** Игра «Волейбол». (2ч.)
- Тема 28.** Игра «Волейбол». (2ч.)
- Тема 29.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Игра «Волейбол». Передачи мяча над собой, через сетку. (2ч.)
- Тема 30.** Игра «Волейбол». Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). (2ч.) Теория: 1ч. Практика: 1ч.
- Тема 31.** Товарищеский турнир по волейболу. Товарищеский турнир по волейболу. Развитие координационных, силовых и скоростных качеств. Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением (2ч.)
- Тема 32.** Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств. Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением Двусторонняя учебная игра. Учебная игра. (2ч.)
- Тема 33.** Соревнования «Волейбол». (1ч.)
- Тема 34.** Соревнования «Волейбол». (1ч.)
- Тема 35.** Соревнования «Волейбол». (1ч.)
- Тема 36.** Итоговое занятие. Игра «Волейбол». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Контрольно – проверочные испытания. (2ч.) Практика: 2ч.

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- «Правила игры в волейбол».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

- в спортзале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог должен иметь высшее, или среднее специальное педагогическое образование.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе, в школе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников Няндомского района по волейболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе,
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи

Список информационных источников

Для педагога:

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.

4. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В., Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/.(Работаем по новым стандартам)- М.: Просвещение, 2011,77 с.;
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
8. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
9. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
10. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.
12. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.Раздел 3. X-XI классы. *Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки). *Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
15. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. –М.: Академия, 2002 г.
16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

Список информационных ресурсов для обучающихся

1. Железняк Д.- «Подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г.;
2. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.;
3. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 г.;
4. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков:Фолио, 2005 г.;
5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
6. Фурманов. А.Г. Игра в мини-волейбол. М.;
7. Чехов. Ю.О. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.;
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.;

9. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.;
10. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014 г.

Приложение

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчишки
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	2
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	170
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	45 6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230

	с места (см)										
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. За считается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.