

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баяндаевская средняя общеобразовательная школа имени М.Б Убодоева»**

Принято

Педагогическим советом
МБОУ «Баяндаевская СОШ»
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждаю

Директор МБОУ «Баяндаевская СОШ»
Бузинаева О.В.
Приказ № 394 от 29.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА кружка
«Волейбол»**

Разработала программу: Урбаева А.А.,
учитель физической культуры

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Сроки реализации: 1 год

Возраст и категория учащихся: 10-17 лет

с. Баяндай
2023 г

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

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

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

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

1. гигиена занимающихся, их одежда,
2. профилактика травматизма,
3. правила игры,
4. сведения об истории волейбола,
5. сведения о современных передовых волейболистах, командах

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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.

Условия набора: в учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом, достигшие минимальный возрастной порог, прошедшие спортивный отбор и имеющие разрешение врача для занятий волейболом.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Срок освоения и реализации программы: программа рассчитана на 4 часа в неделю, 34 недели, 136 часов в год.

Форма обучения: очная

Форма организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений: 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 поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; **проговаривать** последовательность действий;

уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими

воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

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;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ П/п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	1	1	-
I.	«Основы знаний».	2		
1.	Правила игры в волейбол	1	1	-
2.	История развития волейбола	1	1	-
II.	«Гигиена в спорте».	1		

1.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями в волейболе.	1	1	-
III.	«Спортивная этика».	1		
1.	Физкультурно-спортивная этика в волейболе.	1	1	-
IV.	«Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)».	35		35
1.	Упражнения для развития силы.	6	-	6
2.	Упражнения для развития быстроты.	6	-	6
3.	Упражнения для развития прыгучести.	6	-	6
4.	Упражнения для развития выносливости.	6	-	6
5.	Упражнения для развития координации.	6	-	6
V.	«Техническая подготовка».	55	-	55
1.	Общая физическая подготовка	10	-	10
2.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
3.	Техническая подготовка	20	-	20
4.	Тактическая подготовка	10	-	10
5.	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	5	-	5
6.	Сдача контрольных нормативов	5	-	5
VI.	Игровая деятельность.	30	-	30
1.	Игра в волейбол.	30	-	30
VII.	«Кроссовая подготовка».	11	-	11
1.	Бег на время.	11	-	11
VIII.	«Контрольные тесты и соревнования».	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Итого	136	5	131

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

№ раздела	Тематическое планирование	примечание	Деятельность учащихся	Формирование универсальных учебных действий
1.	<p>Теоретические сведения <u>Общие основы волейбола</u> - Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; - Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; - Сведения о строении и функциях организма человека; - Влияние физических упражнений на организм занимающихся; - Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Историю волейбола ✓ Правила техники безопасности ✓ Правила пожарной безопасности ✓ Строение мышц человека ✓ Гигиена до и после занятий ✓ Правила игры в волейбол ✓ Спортивный инвентарь 	<p>Чувство сопричастности и гордости за свою Родину народ и историю осознание ответственности формирование умения учиться способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке) развитие готовности к</p>

	<p>- Правила игры в волейбол; - Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.</p>			<p>самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результат формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности в пределах своих возможностей</p>
2.	<p>Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств) Подвижные игры ОРУ Бег Прыжки Метания Акробатические упражнения Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;</p>		<p>Четко выполнять инструкции Правильно выполнять задания Уметь играть в команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Доброжелательности • Доверию • Внимательности к людям • Готовности к сотрудничеству, дружбе • Готовности прийти на помощь • Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей • Готовности к преодолению трудностей
3.	<p>Специальная физическая подготовка упражнения для развития прыгучести координации движений специальной выносливости упражнения силовой подготовки Подбор упражнений для развития специальной силы; Упражнения для развития гибкости</p>		<p>Правильно выполнять разбег Развивать абстрактное зрение Выдерживать темп тренировочного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Жизненному оптимизму • Планированию-определению последовательности промежуточных целей • Составление плана и последовательных действий
4.	<p>Техническая подготовка Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. • Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. • Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. • Определения и исправления ошибок. • Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) • Основы совершенствования технической подготовки. • Методы и средства технической подготовки.</p>		<p>Техника верхней передачи Техника нижней передачи Техника доведения мяча Техника произведения подача</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей • Развитие широких познавательных интересов, инициативы, любознательности • Формирование учебной ИКТ-компетентности, как способности решать поставленные учебные задачи.

	<p><u>Техника выполнения нижнего приема</u> Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.</p> <p><u>Техника выполнения верхнего приема</u> Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.</p> <p><u>Техника выполнения нижней прямой подачи</u> Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p><u>Техника выполнения верхней прямой подачи</u> Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p> <p><u>Техника выполнения нижней боковой подачи</u> Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.</p> <p><u>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</u> Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p>			
5.	<p>Тактическая подготовка <u>Обучение индивидуальным действиям:</u> - Обучения тактике нападающих ударов; - Нападающий удар задней линии; - Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).</p>		<p>Принцип расстановки Техника нападения Техника постановки блока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить задачи, использовать необходимые элементы для решения задач

	<p>- Нападающий удар толчком одной ноги; - При выполнении вторых передач; <u>Обучение групповым взаимодействиям:</u> - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). <u>Обучение индивидуальным действиям</u> - Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе • Готовностью открыто выражать и отстаивать свою позицию • Критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать
6.	<p>Технико-тактическая (интегральная) подготовка Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. <i>Обучение технике передаче в прыжке:</i> - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. - Упражнения на расслабления и растяжения. - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Понимание судейских жестов ✓ Ведение международного протокола ✓ Определение тактики игры противника ✓ Умение навязать свой стиль игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение • Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не известно • Прогнозирование – предвосхищение результата • Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действий.
7.	Сдача контрольных нормативов		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение контрольных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • Умение выполнять и проводить контрольные тесты

тематическое планирование

№ занятия	Содержание	Кол-во часов
1.	Игра, втягивающая тренировка	1
2.	Развитие физических качеств посредством подвижных игр	1
3.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
4.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1

5.	Игра.	1
6.	ОФП. Техника нижних передач. Игра	1
7.	ОФП. Чередование способов передачи мяча	1
8.	Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач	1
9.	Игра.	1
10.	Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости	1
11.	ОФП. Чередование способов передачи мяча.	1
12.	СФП. Техника верхних передач.	1
13.	Игра.	1
14.	Техника верхних передач. Игра	1
15.	СФП. Техника нижних передач. Игра	1
16.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП	1
17.	Игра.	1
18.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости	1
19.	Игра	1
20.	Развитие физических качеств посредством подвижных игр	1
21.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
22.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
23.	Игра.	1
24.	ОФП. Техника нижних передач. Игра	1
25.	ОФП. Чередование способов передачи мяча	1
26.	Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач	1
27.	Игра.	1
28.	Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости	1
29.	ОФП. Чередование способов передачи мяча.	1
30.	СФП. Техника верхних передач.	1
31.	Игра.	1
32.	Игра	1
33.	Развитие физических качеств посредством подвижных игр	1

34.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
35.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
36.	Игра.	1
37.	ОФП. Техника нижних передач. Игра	1
38.	ОФП. Чередование способов передачи мяча	1
39.	Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач	1
40.	Игра.	1
41.	Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости	1
42.	ОФП. Чередование способов передачи мяча.	1
43.	СФП. Техника верхних передач.	1
44.	Игра.	1
45.	Техника верхних передач. Игра	1
46.	СФП. Техника нижних передач. Игра	1
47.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП	1
48.	Игра.	1
49.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости	1
50.	Игра	1
51.	Развитие физических качеств посредством подвижных игр	1
52.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
53.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
54.	Игра.	1
55.	ОФП. Техника нижних передач. Игра	1
56.	ОФП. Чередование способов передачи мяча	1
57.	Правила игры и соревнований. Гимнастика. Техника передач	1
58.	Игра.	1
59.	Обучение ОРУ с мячом, развитие ловкости	1
60.	ОФП. Чередование способов передачи мяча.	1
61.	СФП. Техника верхних передач.	1
62.	Игра.	1

63.	Закрепление прыжковых движений в различных комбинациях	1
64.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
65.	Круговая тренировка. Воспитание волевых качеств	1
66.	Игра	1
67.	Отработка отдельных элементов волейбола. КУ	1
68.	Отработка отдельных элементов волейбола. КУ	1
69.	Совершенствование передач в тройках через сетку.	1
70.	Игра	1
71.	Отработка отдельных элементов волейбола	1
72.	Совершенствование передач в тройках через сетку	1
73.	Выбор способа перебивания мяча через сетку Взаимодействие игроков передней и задней линии	1
74.	Игра	1
75.	Выбор способа перебивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков	1
76.	Воспитание командной игры посредством эстафет	1
77.	Обучение судейским жестам. Анализ игры	1
78.	Игра	1
79.	Эстафета, анализ игровых взаимодействий	1
80.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости	1
81.	ОФП, групповые взаимодействия	1
82.	Игра	1
83.	СФП, групповые взаимодействия	1
84.	Повышение общей выносливости	1
85.	Групповые тактические действия	1
86.	Игра	1
87.	Анализ игры, командные тактические действия	1
88.	Командные тактические действия	1
89.	Развитие прыгучести. гибкости	1
90.	Игра	1
91.	Воспитание силовой выносливости	1

92.	Обучение индивидуальным действиям в нападении	1
93.	Игра.	1
94.	Техника верхних передач. Игра	1
95.	СФП. Техника нижних передач. Игра	1
96.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП	1
97.	Игра.	1
98.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости.	1
99.	Воспитание физических качеств с помощью ОРУ	1
100.	Обучение групповым действиям в защите	1
101.	Обучение групповым действиям в нападении	1
102.	Игра	1
103.	Обучение командным тактическим действиям. Анализ игры	1
104.	Обучение групповым тактическим действиям	1
105.	Обучение развитию атак	1
106.	Игра	1
107.	Формирование и анализ тактических систем игры	1
108.	Обучение действиям в обороне	1
109.	Схемы обороны	1
110.	Игра	1
111.	Тактика действий в атаке	1
112.	Движения при одиночном блоке	1
113.	Движения при нападающем ударе	1
114.	Игра	1
115.	Эстафеты, анализ игровых взаимодействий	1
116.	Косвенные командные тактические действия	1
117.	Развитие силы, быстроты	1
118.	Игра	1
119.	Совершенствование двигательных навыков	1
120.	Развитие выносливости. ловкости	1

121.	Индивидуальные действия в защите	1
122.	Игра	1
123.	Развитие быстроты реакции и скорости перемещений	1
124.	Развитие акробатической ловкости	1
125.	Техника верхних передач. Игра	1
126.	СФП. Техника нижних передач. Игра	1
127.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости. ОФП	1
128.	Игра.	1
129.	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Развитие скоростной выносливости	1
130.	Игра	1
131.	Развитие физических качеств посредством подвижных игр	1
132.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
133.	ОФП. Техника верхних передач. Игра	1
134.	Игра.	1
135.	ОФП. Техника нижних передач. Игра	1
136.	ОФП. Чередование способов передачи мяча	1
	ИТОГО:	136

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
 - Волейбольные мячи – 10 шт.
 - Скакалки – 20 шт.
 - Конусы – 15 шт.
 - Скамейки гимнастические – 5 шт.
 - Маты школьные- 5 шт.
 - Гимнастическая стенка – 5 шт.
 - Ворота -2шт.
 - *Вспомогательное оборудование*
 - вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.
- Тренажерный зал для О.Ф.П.

Список литературы

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2014.
4. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы

(промежуточной и итоговой аттестации)

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
1	Бег 30 м/с	5,5
2	Бег 30 м (5х 6м), с	12,0
3	Прыжок в длину с места, см.	185
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2