

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СШ» «Барс»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_2023 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор «СШ» «Барс»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Гайдай   Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ »**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Срок реализации: 3 года (144 часа в год)

Возраст обучающихся: 14-16 лет

**Автор программы:**

Тренер-преподаватель-

Овченков В.М.

п. Красный Маяк

2023 год

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Структура и содержание программы «Волейбол» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

***Направленность*** общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу**–**физкультурно-спортивная.

**Новизна** программыобусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализаци. Сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

**Актуальность**  программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ.

* программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
* содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
* программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки  реализации задач.
* рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.
* программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):
* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей от 7 до 10 лет. Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Группы по Программе формируются согласно возрастной группе: от 7 до 10 лет.

Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ для всех нозологий кроме определенных степеней нарушений зрения или нарушения интеллекта.

Оптимальное количество детей в группе: от 10 до 20 человек

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 3 года обучения (144 часа в год) для одной возрастной группы.

**Формы обучения**

Обучение может осуществляться только в очной форме.

**Режим занятий**

Допускается проведение занятий как 2 раза в неделю по 2 академических часа, так и один раз в неделю по 4 академических часа по 45 минут.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы –** программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способностей детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

***Формы обучения:***

* индивидуальная
* групповая
* командная
* очная

***Срок реализации*** ***программы***: 3 года ( 430 часов)

***Наполняемость учебной группы*:** Минимальное количество обучающихся в группе 10-20 чел.

***Формы проведения занятий*:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

***Формы обучения:***

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения».

***Режим занятий***: среда 16:00-17:15, пятница: 16:00-17:15

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный план

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры | 5 | 5 | 0 |  |
| 2. | Общефизическая подготовка | 24 | 2 | 22 | Выпол-е  нормативов |
| 3. | Специальная подготовка | 10 | 1 | 9 | Выпол-е  нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 45 | 0 | 45 |  |
| 5. | Тактическаяя подготовка | 24 | 12 | 12 |  |
| 6. | Игровая подготовка | 30 | 0 | 30 |  |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 6 | 0 | 6 |  |
| **Итого:** | | **144** | **21** | **123** |  |

2-й год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры | 2 | 2 | 0 |  |
| 2. | Общефизическая подготовка | 27 | 2 | 25 | Выпол-е  нормативов |
| 3. | Специальная подготовка | 10 | 2 | 8 | Выпол-е  нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 42 | 0 | 42 |  |
| 5. | Тактическаяя подготовка | 16 | 8 | 8 |  |
| 6. | Игровая подготовка | 33 | 0 | 33 |  |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 14 | 0 | 14 |  |
| **Итого:** | | **144** | **14** | **130** |  |

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры | 2 | 2 | 0 |  |
| 2. | Общефизическая подготовка | 26 | 0 | 26 | Выпол-е  нормативов |
| 3. | Специальная подготовка | 20 | 0 | 20 | Выпол-е  нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 36 | 0 | 36 |  |
| 5. | Тактическаяя подготовка | 16 | 8 | 8 |  |
| 6. | Игровая подготовка | 26 | 0 | 26 |  |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 18 | 0 | 18 |  |
|  | **Итого:** | **144** | **10** | **134** |  |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени. В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1-й год обучения (144 часа)**

Раздел 1:Общие основы волейбола. Правила игры (5 часов)

*Теория:* Общие основы волейбола.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Раздел 2:Общефизическая подготовка (24 часа)

*Теория (2 ч):* Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках.

*Практика (22 ч):* Бег: 20,30,60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Подвижные игры: «Салки», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Раздел №3: Специальная физическая подготовка (10 часов)

*Теория (1ч):* Что такое «Челночный бег». Виды упражнений.

*Практика (9 ч):* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Сжимание теннисного мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч. Метание теннисного или хоккейного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой волейбольного мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Раздел 4: Техническая подготовка (45 часов)

*Практика:* Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6- 3-4; передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

сочетание способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево.

Раздел 5: Тактическая подготовка (24 часа)

*Теория (12 ч):* Индивидуальные действия: для подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке¸ двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Выбор места для выполнения второй передачи; подачи; нападающего удара; вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

*Практика (12 ч):* Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Раздел 6: Игровая подготовка (30 часов)

Практика (30 ч):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 вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Раздел 7: Контрольные и календарные игры (6 часов)

Практика (7 ч): Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

2-ой год обучения

(144 часа)

Раздел 1 ( 2 ч): Общие основы волейбола. Правила игры

*Теория(2 ч):* Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Раздел 2 (27 ч): Общефизическая подготовка

*Теория (2 ч):*Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Практика ( 25 ч):*Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Раздел 3 (10 ч): Специальная физическая подготовка

Теория (2 ч):Бег с остановками и изменением направления. «Челночный»бена 5,6 и 10 м.«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных мячей, укрепленных на разной высоте. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча двумя руками из стойки волейболиста на дальность. Многократные передачи утяжеленного мяча в стену и ловля его. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Стоя у стены с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Раздел 4 (42 ч): Техническая подготовка

*Практика (42 ч*): Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2, 5-2, 6- 4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед- вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Раздел 5 ( 16 ч): Тактическая подготовка

*Теория (8 ч):* Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

*Практика (8 ч):* Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

Раздел 6 (33 ч): Игровая подготовка

*Практика (33 ч):* 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 вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Раздел 7 (14 ч): Контрольные и календарные игры

*Практика (14 ч):* Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

3-й год обучения

1. часа)

Раздел 1(2 ч)Общие основы волейбола. Правила игры

*Теория( 2 ч):*Последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Задачи тренировочного процесса.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Раздел 2: Общефизическая подготовка (26 часов)

Практика (26 ч): Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (20 часов)

*Практика (20 ч):* Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча двумя руками из стойки волейболиста на дальность. Многократные передачи утяжеленного мяча в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. В парах. С утяжеленным мячом в руках прыжок вверх, замах из- за головы двумя руками. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного волейбольного мяча. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Раздел 4: Техническая подготовка (36 часов)

*Практика:* Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2, 5-2, 6- 4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед- вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро; прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Раздел 5: Тактическая подготовка (16 часов)

*Теория ( 8 ч):* Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи; выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

*Практика (8 ч):*Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

Раздел 6: Игровая подготовка (26 часов)

*Практика:* Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

Раздел 7: Контрольные и календарные игры (18 часов)

Практика: Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты**:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

-иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

-технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1. | 1 | 01.09.2021 | 31.05.2022 | 36 | 72 | 144 | 4 ч | Май 2022 |
| 2. | 2 | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 36 | 72 | 144 | 4 ч | Май 2023 |
| 3. | 3 | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 72 | 144 | 4 ч | Май 2024 |

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование предметных областей** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 31% | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  | 25% |
| 1.4. | Вид спорта | 32% | 32% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 5% |
| **2** | **Вариативные предметные области** | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 14% | 10% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 4% |
| 2.3. | Специальные навыки | 5% | 5% |
| 2.4. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3% | 6% |
| 2.5. | Самостоятельная работа | 3% | 3% |
| 2.6. | Аттестация | 2% | 1% |

**Спортивное и специальное оборудование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Наименование** | **Единица   измерения** | **Количество   изделий** |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| **1** | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| **2** | Мяч волейбольный | штук | 15 |
| **3** | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| **4** | Гантели массивные от 1 до 5 кг. | комплект | 3 |
| **5** | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг. | штук | 3 |
| **6** | Корзина для мячей | штук | 2 |
| **7** | Мяч теннисный | штук | 10 |
| **8** | Мяч футбольный | штук | 2 |
| **9** | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| **10** | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| **11** | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| **12** | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| **13** | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| **14** | Эспандер резиновый ленточный | штук | 15 |

**Требования техники безопасности при проведении занятий по волейболу**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

* при падении на твердом покрытии;
* при нахождении в зоне удара;
* при блокировке мяча;
* при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная не­обходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа­ния первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Во вре­мя занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать   первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

**Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

* владение специальной терминологией и специальной лексикой волейбола;
* владение технологией обучения спортивной технике волейбола и методикой развития физических качеств и способностей;
* умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
* умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
* умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в волейболе;
* умение оценивать эффективность занятий;
* умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по волейболу;
* умение составлять положение о соревнованиях по волейболу;
* проведение тренировочных занятий различной направленности;
* проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
* установка на игру, разбор игры, система записи игр;
* знать правила соревнований и правила судейства;

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по волейболу**

**Результатом** освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

**знать:**

* основные понятия, термины используемые в волейболе
* роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
* историю развития футбола,
* правила соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

* применять правила техники безопасности на занятиях,
* владеть основами гигиены, здорового образа жизни
* выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
* применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

**Цель:** объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

***Задачи*:**

– определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, волейбола;

– выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;

– выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы СШ;

– повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

– беседа, для определения теоретической подготовленности;

– практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол);

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводиться на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно**.** Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

**Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы** на базе СШ и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Обучающимся СШ, не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания, выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей). Обучающиеся, окончившие СШ и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты, получают Свидетельство об окончании СШ на основании приказа по учреждению.

## Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний,

## их описание.

**Физическая подготовка:**

1. Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
2. Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
3. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит за линией, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература для тренера-преподавателя:**

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2016.

7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2020.

8.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

9.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М.

**Литература для детей:**

 1.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

2.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

3. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2020. - 168с.

**Литература для родителей:**

1.Аникеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.

2.Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения / В.Г. Будинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М., 1997.

3. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М., 1983.

4. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.

5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.