

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
Совета МАУ ДО «ДЮСШ»  
протокол № 3  
от «27» мая 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 3 года  
Программа рассчитана на  
детей и подростков 11-17 лет  
Уровень реализации программы - разноуровневый

Автор-разработчик:  
Тренер-преподаватель Белянушкина Е.А.

р.п. Карсун, 2025 г.

## **Содержание**

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Содержание программы .....	13
1.2.1. Учебный план .....	13
1.2.2. Содержание учебного плана .....	16
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>31</b>
2.1. Календарный учебный график .....	31
2.2. Условия реализации программы .....	47
2.3. Форма аттестации и оценочные материалы .....	48
<b>3. Перечень информационного обеспечения программы .....</b>	<b>60</b>
3.1. Список литературы .....	60
3.2. Перечень интернет - ресурсов.....	61

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная обще развивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее - программа) составлена на основе методической литературы по физической культуре. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

### **Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы):**

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных обще развивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий**

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун.

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун. (Приказ МКУ «Управление образования администрации МО «Карсунский район» № 153 от 18.09.2017г)

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.);

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.)

### **Характеристика волейбола и его отличительные особенности.**

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная

игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добрить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

**Уровень** реализуемой программы – разноуровневый.

- 1 год обучения - ( 216 часов в год)- стартовый;
- 2 год обучения – ( 216 часов в год)- базовый;
- 3 год обучения - ( 216 часов в год)-продвинутый.

### **Направленность программы физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать и принимать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями;

совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

**Отличительные особенности** программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

### **Адресат программы**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы обучения формируются из подростков 11-17 лет Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные волейболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Далее в период полового созревания происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности

### **Режим занятий:**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 216 часов в год.

1 год обучения - 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения - 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

3 год обучения - 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

### **Условия приема:**

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия. По результатам собеседования и смотра физических данных формируются группы.

**Объём программы** - 648 учебных часа.

**Форма обучения и виды занятий:** очная.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

**Типы занятий:** теоретические, практические. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Теория закрепляется одновременно на практике.

**Уровни организации образования:**

1. начальный - пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2. репродуктивный - умение повторить физические упражнения.

3. креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы - проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

**Формы занятий:**

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

**Основными формами** учебно-тренировочной работы являются:

-Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- Пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- Проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- Просмотр видеозаписей;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в соревнованиях.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

#### **Методы:**

1. Сбор подростков и беседа на «насущные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.
2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.
3. Тренировка. Работа в соответствии с программой, силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

#### **Цели задачи**

##### **Цель программы**

- воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

##### **Задачи**

### **Образовательные:**

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры - волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:** Развитие способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течении года.

**Воспитательные:** Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

- развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

### **Планируемый результат:**

#### ***Предметные***

- Обучить теоретическим основам волейбола.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по волейболу.

#### ***Метапредметные***

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в волейбол.

#### ***Личностные***

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.

- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

## 1.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.2.1 Учебный план

#### Первый год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	беседа
2	Правила игры. Игровое поле.	1	1	2	тесты
3	Техническая подготовка	16	76	92	тесты
4	Тактические действия	10	48	58	Контрольные упражнения
5	Специальная физическая подготовка	4	20	24	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка подготовка	6	26	32	Контрольные упражнения
7	Подведение итогов за год	0	6	6	тесты
Всего:		38	178	216	

#### Содержание программы первого года обучения

#### Содержание программы

**Тема № 1.** Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

##### *Теоретическая часть*

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

**Форма контроля:** беседа

### **Тема № 2. Теория. Общефизическая подготовка волейболиста**

*Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Форма контроля:** беседа, тесты

### **Тема № 3. Теория.Специальная подготовка**

*Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Форма контроля:** беседа, тесты

### **Тема № 4.Теория. Техническая подготовка**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*Техника выполнения нижнего приема*

- 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.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Практика:*

*Техника выполнения верхнего приема*

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.

#### *Техника выполнения нижней прямой подачи*

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.

#### *Техника выполнения верхней прямой подачи*

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.

#### *Техника выполнения нижней боковой подачи*

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.

#### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

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.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### *Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

**Форма контроля:** беседа, тесты

### **Тема № 5. Тактическая подготовка**

#### **Теория. Обучение индивидуальных действий**

#### **Практика**

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

### *Обучение групповым взаимодействиям:*

- 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).

### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

### *Обучение технике передаче в прыжке:*

- 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.

### *Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### *Зашита*

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

**Форма контроля:** контрольные упражнения

### **Тема № 6. Игровая 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 вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

**Форма контроля:** контрольные упражнения

Тема № 7

### **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД**

**Форма контроля:** итоговое тестирование

## **Второй год обучения**

### **Учебный план**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	беседа
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	тесты
3	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол	1	1	2	тесты
4	Техническая подготовка	14	68	82	Контрольные упражнения
5	Тактика нападения, тактика защиты	8	32	40	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	4	26	30	Контрольные упражнения
7	Специальная физическая подготовка	4	28	32	Контрольные упражнения

8	Общая физическая подготовка	0	24	24	Контрольные упражнения
9	Контрольные игры и соревнования	0	4	4	Контрольные упражнения
	Всего:			216	

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **1. Ведение. Инструктаж по ТБ.**

**Теория.** Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

**Форма контроля:** беседа

#### **2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.**

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

**Форма контроля:** беседа

#### **3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма.

**Практика.** Правила закаливания.

**Форма контроля:** тесты

#### **4. Гигиена волейболиста.**

**Теория** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

**Практика.** Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Форма контроля:** тесты

## **5. Техническая подготовка.**

**Теория.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

**Практика.** Выполнение специальных технических приемов:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары,
- блокирование.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **6. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика.** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,

- командные действия.

### **Форма контроля:** контрольные упражнения

#### **7.Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

**Практика** Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

### **Форма контроля:** контрольные упражнения

#### **8. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

**Практика.** Упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

### **Форма контроля:** контрольные упражнения

#### **9.Контрольные игры и соревнования**

**Теория.** Основные правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**Практика.** Помощь в судействе соревнований. Соревнования между группами.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Форма контроля:** тесты

### **Третий год обучения**

#### **Учебный план третьего года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Водный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	беседа
2	Главные задачи на год. Правила игры, расстановки	1	1	2	тесты
3	Техника защиты и нападения	2	16	18	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	8	48	56	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	6	46	52	Контрольные упражнения
6	Специальная физическая подготовка	2	14	16	зачёт Контрольные упражнения
7	Общая физическая подготовка	0	26	26	Контрольные упражнения
8	Контрольные игры и испытания	0	4	4	тесты
	Всего:			216	

#### **Содержание программы третьего года обучения**

1 Введение. Инструктаж по ТБ.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

**Форма контроля:** беседа

## **2. Главные задачи на год.**

**Теория.** Правила игры. Правила расстановки..

**Форма контроля:** тесты

## **3. Техника защиты и нападения .**

**Теория.** Основные приёмы защиты и нападения

**Практика.** Отрабатывание приёмов.

**Форма контроля:** Контрольные упражнения

## **4. Техническая подготовка.**

**Теория.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

**Практика.** Выполнение специальных технических приемов:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары,
- блокирование.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **5. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над

противником.

**Практика.** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **6.Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

**Практика** Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **7.Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

**Практика.** Упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **8.Контрольные игры и соревнования**

**Теория.** Основные правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

**Практика.** Судейство соревнований. Соревнования между группами.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Форма контроля:** тесты

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ п\п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.</p> <p>3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.</p>

Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня.

Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

	<p>5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
--	--

<b>2</b>		<b>Практическая подготовка</b>
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая</b>	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают 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.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с Юлет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег</p>

		<p>или кросс 500-1000 м.</p> <p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет). Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.</p> <p>Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
2.2	<b>Специальная физическая</b>	<p>Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на зуках в упоре лежа, ноги за голеностопные</p>

	<p>суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)</p> <p>Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом</p> <p>о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тENNисного (резинового) мяча.</p> <p>Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабейшей рукой.</p> <p>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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание тENNисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения</p>
--	--

		<p>нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из- за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок</p> <p>вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p>
2.3	<b>Технико-тактическая</b>	<p>Техника нападения</p> <p>Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, послываемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на <math>180^{\circ}</math> в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.</p> <p>Техника защиты</p> <p>Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в</p>

зависимости от направления и скорости полета мяча.

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего /дара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманых передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманых действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманах приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманых действий; взаимодействие игроков передней линии..

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны,

		вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чертежование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чертежование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.
3	<b>Инструкторская и Судейская Практика</b>	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе ип-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.
4	<b>Восстановительные мероприятия</b>	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.
		Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.

1.  
**2 . КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**Календарный учебный график 1 г обучения**  
 Общее количество часов - 216

№п/п	Дата и время проведения	Кол-во часов	Наименование занятий	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Водное занятие  Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
2		2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3 4		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
6		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
7		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
9		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

12		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,  спортивный зал,	Практические занятия в помещении  Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты  Контрольные Упражнения тесты
13		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
14		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
15		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
16		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,  спортивный зал,	Практические занятия в помещении  Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты  Контрольные Упражнения тесты
17		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
18		2	Подвижные игры и эстафета.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
19		2	Подача и пас предплечьями.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения

						тесты
20		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25		2	Умение взаимодействии с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
26		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
27		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия на местности	Упражнения тесты
28		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
30		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
31		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
32		2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
33		2	Передача безадресного мяча.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
34		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

35		2	Круг за кругом.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
36		2	Высокая прострельная передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
37		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
38		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
39		2	Высокая прострельная передача.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
40		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
41		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
42		2	Игра “Кому принимать подачу?”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
43		2	Нижняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
44		2	Нижняя подача.	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
45		2	Игра “Круг за кругом”.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
46		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
47		2	Пас предплечьями на точность.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
48		2	Пас из неудобного положения.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
49		2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
50		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
51		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

52		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
53		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
54		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
55		2	Техника атакующего удара.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
56		2	Упражнения для мышц ног и таза.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
57		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
58		2	Пас из неудобного положения.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
59		2	Игра пионербол.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

60		2	Игра “Подай и попади”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
61		2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
62		2	Игра “Сумей передать и подать”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
63		2	Игра”Кому принимать подачу”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
64		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
65		2	Пас в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
66		2	Подача с лицевой линии.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
67		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
68		2	Передача сверху (Подготовка, выполнение,	спортивный зал,	Практические	Контрольные

			дальнейшие действия.)		занятия в помещении	Упражнения тесты
69		2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
70		2	Подвижные игры и эстафета.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
71		2	Пас в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
72		2	Игра пионербол.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
73		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
74		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
75		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
76		2	Игра”Кому принимать подачу”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
77		2	Акробатические упражнения6:перекаты, кувырки.	спортивный зал,	Практические занятия в	Контрольные Упражнения

					помещении	тесты
78		2	Разбег перед атакой.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
79		2	Замедленный удар в центр площадки.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
80		2	Разбег и бросок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
81		2	Удар по отскочившему мячу.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
82		2	Игра волейбол по упрощенным правилам.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
83		2	Оценка игровых достижений.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
84		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
85		2	Упражнения с предметами; со скакалками и	спортивный зал,	Практические занятия на	Контрольные Упражнения

			мячами.		местности	тесты
86		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
87		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
88		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
89		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
90		2	Подвижные игры и эстафета.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
91		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
92		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
93		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

94		2	Напцеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
95		2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
96		2	Умение взаимодействии с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
97		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
98		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
99		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
100		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

101		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
102		2	Волейбольные стойки. Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
103		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
104		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
105		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
106		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
107		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

108		2	Оценка игровых достижений.	спортивный зал, Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
<b>Всего часов за год:</b>		216			

## **Календарный учебный график 2-ого года обучения**

Общее количество часов -216

<b>Занятия</b>	<b>Время и дата проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1		2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2		2	Сведения о строении и функциях организма.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

4		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия в помещении Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты Контрольные Упражнения тесты
5		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия в помещении Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты Контрольные Упражнения тесты
6		2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия в помещении Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты Контрольные Упражнения тесты
7		2		спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия в помещении Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты Контрольные Упражнения тесты
8		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия в помещении Практические	Контрольные Упражнения тесты Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
9		2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2	Контрольные игры и испытания.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
12		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
13		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
14	2	Пас предплечьями на точность.		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
15	2	Пас предплечьями на точность.		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
16	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практически занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия на местности	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

17	2	Боковая подача.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
18	2	Подача и пас предплечьями.			Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
19	2	Верхняя подача.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
20	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22	2	Нацеленная подача		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23	2	Передача сверху.		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.		спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
26	2	Передача –перемещение- передача.		спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения

						тесты
27		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
28		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29		2	Игра «На подачах-вся команда».	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
30		2	Передача безадресного мяча.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
31		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
32	2	Передача –перемещение- передача.		спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
33	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.  Передвижения игрока.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
34	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.			Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
35	2	Перемещений по сигналу.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на	Контрольные Упражнения

					местности	тесты
36	2	Высокая пристрельная передача.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
37	2	Пас из неудобного положения.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
38	2	Игра “Минус два”		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
39	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
40	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты

				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
41	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
42	2	Игра “Кому принимать подачу?”		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
43	2	Верхняя подача.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
44	2	Верхняя подача.		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

45		2	Игра “Круг за кругом”.	спортивный зал, Практические занятия на местности	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
46		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
47		2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
48		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал, Практические занятия на местности	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
49		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

			действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
50	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
51	2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
52	2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
53	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
54	2	Пас из неудобного положения.	Учебный класс	лекционная	Контрольные	

						Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
55		2	Индивидуальные действие.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
56		2	Подвижные игры и эстафеты.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
57		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
58		2	Игра волейбол по упрощенным правилам.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

					помещении	тесты
59	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.		спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
60	2	Игра “Подай и попади”		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
61	2	Общеразвивающие упражнения			Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
62	2	Игра “Сумей передать и подать”		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
63	2	Подвижные игры и эстафеты.				

				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
64		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
65		2	Пас в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
66		2	Подача с лицевой линии.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
67		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
68		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения гесты
69		2	Высокий пас назад.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
70		2	Общеразвивающие упражнения	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
71		2	Короткий пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
72		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения гесты

				спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
73		2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
74		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
75		2	Разбег перед атакой.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
76		2	Игра ”Кому принимать подачу”	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
77		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал, Практические занятия в помещении	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты



					занятия в помещении	Упражнения гесты
82		2	Игра волейбол по упрощенным правилам.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения гесты
83		2	Оценка игровых достижений.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
84		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
85		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты

86		2	Пас предплечьями в движении.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
87		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
88		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
89		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
90		2	Подвижные игры и эстафета.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
91		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
92		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
93		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.			
94		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты

95		2	Нацеленная подача	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения гесты
06		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
97		2	Умение взаимодействии с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
98		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
99		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
100		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
101		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения гесты

102		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
103		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
104		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
105		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
106		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
107		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
108		2	Оценка игровых достижений.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

| Всего

| 216 |

| | |

## Календарный учебный график 3-его года обучения

Общее количество часов – 216

<b>Занятие</b>	<b>Время и дата проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1		2	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности. Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
2		2	Прыжковые упражнения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2	Прыжковые упражнения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

6		2	Контрольные игры и испытания.	спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия в помещении Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты Контрольные Упражнения тесты
7		2	Атакующий удар после передачи.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
9		2	Упражнения со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2	Контрольные игры и испытания.	спортивный зал, спортивный зал,	Практические занятия на местности Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты Контрольные Упражнения тесты
12		2	Атакующий удар после передачи.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
13		2	Упражнения со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

14		2	Атака после паса назад.			Практические занятия в помещении
15		2	Атака после паса назад.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
16		2	Атака в условиях прессинга.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
17		2	Атака после паса назад.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
18		2	Атака после паса назад.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
19		2	Атака в условиях прессинга.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
20		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2	Упражнения со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2	Нациленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2	Передача сверху.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2	Игра на скидку в пределах линии атаки.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

2 5		2	Игра на скидку в пределах линии атаки.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2 6		2	Подъем мяча в падении	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2 7		2	Подъем мяча в падении	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2 8		2	Подъем мяча в падении	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2 9		2	Игра «На подачах-вся команда».	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
3 0		2	Передача безадресного мяча.			
3 1		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
3 2		2	Передача –перемещение- передача.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
3 3		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3 4		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Прием с кувырком.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
5				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал,		
3		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2	Подача, пас предплечьями, «связка»	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2	Игра “Кому принимать подачу?”		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

43		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
44		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
45		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
46		2	Блокирование на выносливость.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
47		2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
48		2	Защита 2-1-3.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
49		2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
50		2	Отражение скидки: правый нападающий атакует.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
51		2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

52		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
53		2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.	спортивный зал,		
54		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
55		2	Атака и контратака.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
56		2	Блокирование на выносливость.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
57		2	Атака и контратака.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
58		2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
59		2	Прием подачи и атака.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
60		2	Прием подачи и атака.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
61		2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
62		2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

63		2	Прикрыть и отразить.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
64		2	Связующий атакует вторым касанием.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
65		2	Защита 2-4.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
66		2	Защита в шесть игроков.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
67		2	Прием силовой атаки.			
68		2	Прием силовой атаки.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
69		2	Прикрытие от скидок через площадку.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
70		2	Короткий пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
71		2	Короткий пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
72		2	Прикрытие от скидок через площадку.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
73		2	Блокирование на выносливость.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

74		2	Игра волейбол с заданием.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
75		2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
76		2	Игра”Кому принимать подачу”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
77		2	Пас из неудобного положения.			спортивный зал,
78		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
79		2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
80		2	Атака и контратака.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
81		2	Атака и контратака.			
82		2	Игра волейбол с заданием.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
83		2	Игра в волейбол. Подведение	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения

			итогов			тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
84		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)			
85		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
86		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
87		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
88		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
89		2	Боковая подача.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
90		2	Подвижные игры и эстафета.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
91		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

92		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
93		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
94		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
95		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
96		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
97		2	Умение взаимодействии с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
98		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
99		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
100		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

101	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
			спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
102	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
			спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
103	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты	
104	2	Передача –перемещение- передача.				
105	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты	
			Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты	
106	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
107	2	Боковая подача.				

108		4	Оценка игровых достижений.			
		<b>216</b>				

## **1.2. Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **Учебно-материальная база:** спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками и необходимым спортивным инвентарём;
- Библиотечная учебно-методическая литература;
- Регулярное посещение занятий обучающимися;
- Разработаны тесты по промежуточной и итоговой аттестации.

**Информационное обеспечение** представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

**Кадровое обеспечение:** занятие по программе ведёт Белянушкина Екатерина Александровна – тренер-преподаватель. Она регулярно проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и дистанционной формах.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, мячи теннисные, маты гимнастические, шведские стенки, скакалки, фишки, секундомер.

## **2.3 Форма аттестации и оценочные материалы**

### **Педагогический инструментарий для отслеживания результативности обучения по образовательной программе**

#### **Контрольно-переводные нормативы**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1	Подача на точность	3	3	4
2	Передача из зоны 3 в зону	3	3	4
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2	3	3
4	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2	3	3
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 4			2
7	Блокирование одиночное нападающего удара			1

## Контрольные нормативы по волейболу для групп 9-17 лет

### **Физическая подготовка:**

- 1.Прыжок в длину с места.
- 2.Кроссбез учета времени.
- 3Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

### **Техническая подготовка:**

1. Бег 30 м /5х6/
2. Бег 92 м

## **ВОЛЕЙБОЛ / девочки/**

№ п / п	Контрольные упражнения												
		(9-10лет) оценки			(10-11лет) оценки			(11-12лет) оценки			(12-13 лет) оценки		
О Ф П	1 Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2 Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3 Кросс без учета времени	500м											
С Ф П	1 Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11.8	12,1	12,4
	2 Бег 92м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33.0	31.5	32.0	32,5	31,2	31,7	32,2	31.0	31.5	32.0

## ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

иономи иономи	№ п/п	контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(9-10 лет)			(10-11 лет)			(11-12 лет)			(12-13 лет)		
			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени						000 м						
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12.5	12.7	12.9	12.2	12.5	12.7	12.1	12.3	12.5	11.5	11.8	12.0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.0	31.6	32.2	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

## ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Девушки	№ п / п	Контрольные упражнения												
			(13-14 лет)			(14-15 лет)			(15-16 лет)			(16-17 лет)		
			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФ II	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФII	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0

## ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

ЮНОША	№ П / П	Контрольные упражнения												
			(13-14 лет)			(14-15 лет)			15-16 лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1.	Бег 30 м (5х6м), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

1. **Бег 30 м: 5х6м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зритльному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию .

2. **Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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

4. **Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

## НОРМАТИВЫ

Возраст	Уровень физической подготовленности				
	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание на перекладине, раз (мальчики)					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
12	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
13	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
14	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
15	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
16	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
17	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже

Наклон вперед из положения сидя на полу (см)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3балла
4	5	3	1	7	5	3
5	6	4	2	8	6	4
6	7	5	3	9	7	5
7	8	6	4	10	8	6
8	9	7	5	11	9	7
9	10	8	6	12	10	8
10	11	9	7	13	11	9
11	12	10	8	14	12	10

Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
4	40	20	10	50	30	20
5	50	30	20	60	40	30
6	70	40	30	80	50	40
7	80	50	40	90	60	50
8	90	80	70	НО	100	90
9	105	95	85	115	105	95
10	110	100	90	120	110	100
11	115	105	95	125	115	105

Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке			Классификация тренировочных нагрузок				
Возраст	Нагрузка		Режим	Характер нагрузки	Показатели ЧСС		Время работы (мин)
	min	max			юноши	девушки	
11	126	189	1	Низкая интенсивность	До 130	До 135	От 40 до 90
12	125	188	2	Средняя интенсивность	131-155	136-160	30-40
13	125	187					
14	124	185	3	Высокая интенсивность	156-175	161-180	5-30
15	124	185					
16	123	185					
17	122	184	4	Субмаксимальная интенсивность	176-180	181	30 с- 5
			5	Максимальная интенсивность	181-200	выше 181	20-30 с

Индивидуальный тренировочный пульс:  $220 - (\text{возраст}) - (\text{пульс в покое})^*$   
 $0,6 + (\text{пульс в покое})$

## СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся труппы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половиной тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная, поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

## **Методические материалы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры,

предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего

учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение

возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## **Педагогические образовательные технологии**

### Технология индивидуального обучения

- выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии

- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, створчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану района.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения,

дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Обучение строится на следующих гуманистических принципах:**

1)принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2)принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3)принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных волейболистов уверенность в своих силах. Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

## **Воспитательный компонент**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отчество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания — личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является

создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений

школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально-значимых дел в коллективе.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему посёлку.

Также немаловажную роль в воспитании детей отдаётся работе с родителями.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Для реализации данной программы необходимо тесное сотрудничество с

родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в

воспитательный процесс. В работе по данному направлению используются такие виды сотрудничества, как:

- родительские собрания с использованием слайдовых презентаций по профилю программы с целью знакомства родителей с содержанием, задачами и методами освоения детьми программного материала;
- наглядный материал в родительском информационном уголке с целью знакомства родителей с работой детского образовательного объединения;
- □ оказания своевременной помощи по тому или иному вопросу по обучению и воспитанию детей, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам;
- анкетирование с целью обеспечения обратной связи с семьей, уточнения представления родителей о дополнительном образовании, выявление отношения родителей к вопросам спортивного образования детей и подростков и его реального осуществления в семье;
- праздники, мероприятия, проекты с участием родителей.

#### **Календарь соревнований по волейболу**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Районные соревнования по волейболу	январь
2.	Районный турнир по волейболу	Февраль -март
3.	Районные соревнования по волейболу, посвящённые Дню космонавтики»	апрель
4	Районные соревнования по волейболу, , посвящённые Дню Победы	май
6.	Открытое первенство района по волейболу	октябрь

## **2.4. Список литературы**

### **для педагога:**

1. Ашмарин Б.А., Виленский В.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания «Просвещение», 1979 г.
2. Программа редактор С.М. Зверев, Министерство просвещения , 1986г.
3. Ануфриев А.Ф. «Как преодолеть трудности в обучении детей»
4. Безруких М.М. Трудности в школе: причины, диагностика, комплексная помощь.
5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
7. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,
8. Савина М.В. Москва.2005г.
10. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

### **для обучающихся и родителей:**

1. А.Поздеев «Старт» 1971г.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт,1985г.
3. Харви Д., Дангуорт Р. Миллер Д., Гиффорд К. Футбол. Полный самоучитель 2012г.

## **3.2 Интернет – ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.Ru>