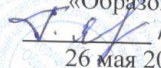


**Муниципальное общеобразовательное учреждение Горицкая средняя
общеобразовательная школа. «Образовательный центр»**

**Принята на заседании
педагогического совета
МОУ Горицкая СОШ. «ОЦ»
от «25» мая 2026 года
Протокол №3**

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»:
Директор МОУ Горицкая СОШ.
«Образовательный центр»
 **/Ястребова Т.Ю./**
26 мая 2026 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор программы: Козлов А.И., учитель физической культуры

С. Горицы, 2026 г.

Пояснительная записка

Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года 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.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № 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 РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Устава МОУ Горичкой СОШ."Образовательный центр»
- Положения о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП в МОУ Горичкая СОШ."Образовательный центр».
- Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МОУ Горичкая СОШ."Образовательный центр»;

Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);
- Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую

обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта Правительства Российской Федерации, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентной способности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 11-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как

ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-18 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность

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

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель образовательной программы

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

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

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

Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 11-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на три года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу в неделю для всех этапов обучения. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

В данной программе представлено содержание работы на трёх этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной. 3- базовый

Первый год - 68 час, второй год-68 часов, 3 год -68 час Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МОУ «Горицкая СОШ Образовательный центр» 2раза в неделю по одному часу для всех этапов подготовки.

Все режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	11	12	2	выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный	2	13	12	2	выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,
Базовый	3	14	12	2	совершенствование технико-тактические действия, участие в соревнованиях различного уровня по волейболу.

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	11-18 лет	12	2	1
Учебно-тренировочный	2-ой год	13-18 лет	12	2	1
Базовый	3-ой год	13-18 лет	12	2	1

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

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

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не

стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в пяти разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка; техническая подготовка, тактическая подготовка

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделах «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделах «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнить контрольные упражнения.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

№ п/п	Название раздела, темы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	2	1	3	2	1	3	2	1	тестирование
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	8	1	7	8	1	7	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	6	1	5	6	1	5	тестирование
4	Техническая подготовка	24	2	22	24	2	22	24	2	22	контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	20	1	19	20	1	19	20	1	19	контрольные упражнения
6	Контрольные испытания и соревнования	5	1	4	5	1	4	5	1	4	контрольные упражнения. Соревнования
7	Итоговое занятие. Зачет	2	1	1	2	1	2	2	1	2	Зачет
	Итого	68	9	59	68	9	59	68	9	59	

Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 год обучения

Цель: формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	формы аттестации/ контроля
I	Основы знаний	3	2	1	тестирование
1	Теория История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Практика Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	2	1	1	
2	Теория Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
II	Общая физическая подготовка	8	1	7	тестирование
1	Гимнастические упражнения	3	0,5	2,5	
2	Лёгкоатлетические упражнения	3	0,5	2,5	
3	Подвижные игры	2	-	2	
III	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
IV	Техническая подготовка	24	2	22	контрольные упражнения
1	Техника передвижения и стоек	5	0,5	4,5	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	5	0,5	4,5	
3	Техника приёма мяча снизу	5	0,5	4,5	
4	Нижняя прямая подача	5	0,5	4,5	
5	Нападающие удары	4	-	4	
V	Тактическая подготовка	20	2	18	контрольные упражнения
1	Индивидуальные действия	5	0,5	4,5	
2	Групповые действия	5	0,5	4,5	
3	Командные действия	5	0,5	4,5	
4	Тактика защиты	5	0,5	4,5	
VI	Контрольные испытания и соревнования	5	1	4	контрольные упражнения
	Итоговое занятие. Зачет	2	1	1	Зачет

	Итого часов:	В течение года			
		68	9	59	

Содержание.

Первый год обучения

1. Основы знаний (3 часа)

Теория.

История развития волейбола.

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. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика.

Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Контроль. Тестирование

2. Общая физическая подготовка (8 часов)

Гимнастические упражнения.

Теория.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ: СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИОННЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ.

Практика.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения.

Теория.

Подготовительные упражнения для ног и для рук.

Практика.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

ТЕОРИЯ. ОСНОВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ. ПОНЯТИЕ РАЗВИТИЯ ИГРОВОЙ КОМБИНАЦИИ.

ПРАКТИКА.

“ДЕНЬ И НОЧЬ”, “САЛКИ БЕЗ МЯЧА”, “КАРАСИ И ЩУКА”, “ВОЛК ВО РВУ”, “ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ”, “УДОЧКА”, “КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА”, КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ.

Контроль. Тестирование

3. Специальная физическая подготовка (6 час)

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ИМИТАЦИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА, ИМИТАЦИЯ БЛОКИРОВАНИЯ,
УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ И ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ,
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ, НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ, КООРДИНАЦИИ: СМЕНА ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА, ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ.

4. Техническая подготовка (24 час)

Техникой передвижений и стоек.

Теория

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства Стойка игрока (исходные положения).

Практика.

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Игры «Спиной к финишу», «Бег с кувырками».

Техника приема и передач мяча сверху.

Теория.

Понятие выход на прием мяча. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Практика

Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Обучения тактике приема и передач мяча. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Игры «Художник», «Мяч над головой»

Техника приема мяча снизу.

Теория.

Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Практика.

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. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Нижняя прямая подача.

Теория.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практика.

Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Игры «Передачи в движении», «Свеча».

Нападающие удары.

Теория.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев при выполнении нападающих ударов.

Практика.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега,

прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Игры «Бомбардиры».

Контроль. Контрольные упражнения

5.Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия. Теория.

Основы технической подготовки при индивидуальных действиях игроков.

Практика.

Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. При выполнении вторых передач.

Групповые взаимодействия.

Теория.

Основы групповых действий игроков, тактика действия игроков.

Практика.

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).

Командные действия.

Теория.

Основы командных действий игроков.

Практика.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика игры в команде. Игры «Передались», «Не урони мяч».

Тактика защиты.

Теория. Тактика игры в защите.

Практика.

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика игры в защите.

Контроль. Контрольные упражнения

6.Контрольные испытания и соревнования (5 час)

Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по мини-волейболу. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

I. Итоговое занятие (2 час)

Контроль. Контрольная игра в волейбол. Зачет

Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 год обучения

Цель: совершенствование технической и тактической подготовки для игры в волейбол.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	формы аттестации/ контроля
I	Основы знаний	3	2	1	тестирование
1	Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Основы техники игры и тактическая подготовка. Последовательность обучения волейболистов. Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.	2	1	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Гигиена, врачебный контроль.	1	1	-	
II	Общая физическая подготовка	8	1	7	тестирование
1	Гимнастические упражнения	3	0,5	2,5	
2	Лёгкоатлетические упражнения	3	0,5	2,5	
3	Подвижные игры	2	-	2	
III	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
IV	Техническая подготовка	24	2	22	контрольные упражнения
1	Техника передвижения и стоек	5	0,5	4,5	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	5	0,5	4,5	
3	Техника приёма мяча снизу	5	0,5	4,5	
4	Нижняя прямая подача	5	0,5	4,5	
5	Нападающие удары	4	-	4	
V	Тактическая подготовка	20	2	18	контрольные упражнения
1	Индивидуальные действия	5	0,5	4,5	
2	Групповые действия	5	0,5	4,5	
3	Командные действия	5	0,5	4,5	
4	Тактика защиты	5	0,5	4,5	
VI	Контрольные испытания и соревнования	5	1	4	контрольные

					упражнения
	Итоговое занятие. Зачет	2	1	1	Зачет
	Итого часов:	В течение года			
		68	9	59	

Содержание. Второй год обучения

1. Основы знаний 3 часа)

Теория.

Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Основы техники игры и тактическая подготовка. Последовательность обучения волейболистов.

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Гигиена, врачебный контроль.

Контроль. Тестирование

2. Общая физическая подготовка (развитие двигательных качеств) (8 часов)

Гимнастические упражнения.

Теория Составление комплекса упражнений с мячами.

Практика.

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с обручами - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения.

ПРАКТИКА

БЕГ С УСКОРЕНИЕМ ДО 20 М. НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ ДО 60 М. ПОВТОРНЫЙ БЕГ 3 X 20 М, 3 X 30 М. БЕГ 60 М С НИЗКОГО СТАРТА. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ С ЭТАПАМИ ДО 40 М. БЕГ В ЧЕРЕДОВАНИИ С ХОДЬБОЙ (ДО 300 М).

Подвижные игры.

Практика. “Эстафета с бегом”, “Мяч среднему”, “Вызывай смену”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”.

Контроль. Тестирование

3. Специальная физическая подготовка (3 часа)

Теория. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений.

Практика.

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки, подбор упражнений для развития взрывной силы, подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Контроль. Тестирование

4. Техническая подготовка (24 час)

Техника передвижения и стоек

Теория.

Техника игры, ее характеристика. Методы и средства технической подготовки.

Практика.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Игра «Не урони мяч».

Техника приема и передачи мяча сверху

Теория.

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

Практика

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. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Игра «Летающий мяч».

Техника приема мяча снизу.

Теория. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика.

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Эстафета «Верхняя и нижняя подачи».

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Игра «Кто быстрее».

Нижней прямой боковой подача.

Теория. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика.

Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Игра «Снайперы».

Нападающие удары.

Теория. Тактика нападения. Действия игроков.

Практика.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу:

подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Контроль. Контрольные упражнения

5. Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия.

Теория. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Практика

Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.

Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги.

При выполнении вторых передач.

Групповые действия.

Теория. Групповые тактические действия в нападении, защите Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Игра «Удары с прицелом»

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Командные действия.

Теория. Командные тактические действия в нападении, защите.

Практика.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Двухсторонняя учебная игра. Игра «Дружная команда».

Тактика защиты.

Теория. Техничко-тактические действия в защите

Практика.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Контроль. Контрольные упражнения

I. Контрольные испытания и соревнования (5час)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные упражнения. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Контроль. Контрольные упражнения, соревнования

Итоговое занятие (2 час)

Контрольная игра. Зачет

Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 год обучения

Цель: совершенствование технико-тактические действия, участие в соревнованиях различного уровня по волейболу.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	формы аттестации/ контроля
I	Основы знаний	3	2	1	тестирование
1	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила пляжного волейбола.	2	1	1	
2	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.	1	1	-	
II	Общая физическая подготовка	8	1	7	тестирование
1	Гимнастические упражнения	3	0,5	2,5	
2	Лёгкоатлетические упражнения	3	0,5	2,5	
3	Подвижные игры	2	-	2	
III	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
IV	Техническая подготовка	24	2	22	контрольные упражнения
1	Техника нападения.	5	0,5	4,5	
2	Действия с мячом	5	0,5	4,5	
3	Техника защиты. Действия без мяча	5	0,5	4,5	
4	Подачи	5	0,5	4,5	
5	Техника передвижения и стоек	4	-	4	
V	Тактическая подготовка	20	2	18	контрольные упражнения
1	Индивидуальные действия	5	0,5	4,5	
2	Групповые действия	5	0,5	4,5	
3	Командные действия	5	0,5	4,5	
4	Тактика защиты	5	0,5	4,5	
VI	Контрольные испытания и соревнования	5	1	4	контрольные упражнения
	Итоговое занятие. Зачет	2	1	1	Зачет

	Итого часов:	В течение года			
		68	9	59	

Содержание. Третий год обучения

1. Основы знаний (3 часа)

Теория.

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях; Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.

Контроль. Тестирование

2. Общая физическая подготовка (8 часов)

Гимнастические упражнения.

Практика.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе.

Легкоатлетические упражнения.

Практика.

Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития взрывной силы.

Подвижные игры.

Практика.

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафета без предметов и с мячами. Игра «Ланга волейболистов».

3. Специальная физическая подготовка (6 час)

Теория. Составление комплекса упражнений.

Практика.

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с мячами, скакалками. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса; Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Контроль. Тестирование

4. Техническая подготовка (24 час)

Техника нападения. Техника передвижения и стоек.

Теория.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.

Практика.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Игра «Догони мяч».

Действия с мячом

Теория

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Практика

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Игра «Прием и передача мяча в движении».

Техника защиты. Действия с мячом

Теория Техника нападения, техника защиты.

Практика.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра «Поймай и передай».

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Подачи.

1. **Теория.** Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Контроль технической подготовки.

Практика.

Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Нижняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Игра «Мяч над сеткой».

Контроль. Контрольные упражнения

5. Тактическая подготовка (20 часов)

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Теория. Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий.

Практика.

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.

Групповые действия.

Теория. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Практика.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

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. Игра «Обстрел чужого поля»

Командные действия.

Теория. Совершенствование тактики освоенных игровых действий в команде.

Практика.

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. Командная игра «Вызов номеров».

Тактика защиты.

Теория.

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Обучение контратакующим действиям в волейболе.

Практика.

Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Игра «Дружная команда».

Контроль. Контрольные упражнения

6. Контрольные испытания и соревнования (5 часов)

Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу; контрольные испытания.

Контроль. Контрольные упражнения, соревнования

Итоговое занятие (2 час)

7. Контроль. Зачет.

Уровни программы	предметные	метапредметные	личностные
Начальная подготовка	После окончания <i>первого года</i> обучения учащийся должен: знать: - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям; - должен научиться: - выполнять перемещения - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5- 6 метров; - выполнять падения.	- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, - организации места занятий; планировать собственную деятельность, - распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения с помощью учителя; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; - технически правильно выполнять двигательные действия из разных видов спорта; - умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	<i>Первый уровень:</i> усвоение школьником социально значимых знаний. - знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
	После окончания <i>второго года</i> обучения	- организовывать самостоятельную	<i>Второй уровень:</i> развитие социально

Учебно-тренировочный	учащийся должен: знать: - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в учебно- тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу; должен научиться: - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”.	- деятельность с учетом требований ее - безопасности, - сохранности инвентаря и оборудования, - организации места занятий; - распределять нагрузку и отдых в процессе ее - выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, - уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.	<i>значимых отношений.</i> -формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; - развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду; - учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам; -научить <i>школьн</i> <i>иков самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок.</i>
Базовый	После окончания <i>третьего года</i> обучения учащийся должен: знать: переход средней линии; положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; обязанности судей; должен научиться: выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; выполнять верхнюю прямую подачу; выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; выполнять одиночное	- планировать собственную деятельность,	-приобретение <i>школьником опыта</i> <i>осуществления социально значимых действий;</i> - понимать роль волейбола в укреплении здоровья;

	блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.		
--	---	--	--

Формы подведения итогов реализации программы

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Список литературы.

1. Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Габтов. Волейбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, три года обучения). Москва, 1984.
2. Л.В. Костикова. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Методические разработки для студентов, специализирующихся по баскетболу. Москва, 1980.
3. С.М. Вайцеховский. КНИГА ТРЕНЕРА. М., «Физкультура и спорт», 1971.
4. ВОЛЕЙБОЛ. Под ред. Ю.М. Портнова. Москва, 1997.
5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Под ред. В.А. Кудряшова. Минск, 1968.
6. А. Николич, В. Параносич. ОТБОР В ВОЛЕЙБОЛЕ. М., «Физкультура и спорт» 1984.
7. ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ. Под ред. Е.Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт» 1987.
8. Г. Пинхолстер. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. М., «Физкультура и спорт» 1973.
9. З.Я. Кожевникова. ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА. М., «Физкультура и спорт» 1971.
10. Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе. Москва, 1984.