**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Удмуртской Республики‌‌**

**‌****Администрация Муниципального образования "Муниципальный округ Можгинский район Удмуртской Республики"‌**​

**МБОУ "Нынекская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Степанова И. В.Протокол №1 от «30» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Созонов А. Н.Приказ №98-од от «31» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **курса внеурочной деятельности «Волейбол»**
**для 5-8-х классов**

**Нынек,‌** **2023‌**​

**1. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–8 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель и задачи обучения**, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* обучение технике и тактике игры в волейбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

|  |
| --- |
|  Формы проведения занятия и виды деятельности |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

* *Определять*и*высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. *Регулятивные УУД:*
* *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учить *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. Познавательные УУД:*

* Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*3. Коммуникативные УУД:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать*и*понимать* речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**2. Учебно-тематический план курса «Волейбол»**

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 4 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 8 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 5 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения** |
| 1-2 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 2 |  |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 4-5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 |  |
| 6 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 7-9 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 3 |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |  |
| 11-12 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |  |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 |  |
| 14 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 16-17 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 2 |  |
| 18-19 | Разучивание нижней прямой подачи. | 2 |  |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 22-24 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 3 |  |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 26-28 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 3 |  |
| 29 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 30-32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 3 |  |
| 33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 34 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения** |
| № | Закрепление стойки игрока (исходные положения). | 2 |  |
| 1-2 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 4 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 5 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 2 |  |
| 6-7 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |  |
| 8 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |  |
| 9-10 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |  |
| 11 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 12 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 13 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |  |
| 14 | Закрепление нижней прямой подачи. | 2 |  |
| 15-16 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 17 | Разучивание верхней прямой подачи. | 3 |  |
| 18-20 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 21 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. | 2 |  |
| 22-23 | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). | 2 |  |
| 24-25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 26 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 27 | Разучивание одиночного блокирования. | 2 |  |
| 28-29 | Разучивание страховки при блокировании. | 2 |  |
| 30-31 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |  |
| 32-33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | **1** |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения** |
| 1 | Совершенствование стоек игрока. | 1 |  |
| 2 | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 5-6 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |  |
| 7 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |  |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |  |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |  |
| 11-13 | Закрепление верхней прямой подачи. | 3 |  |
| 14 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 16-17 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 |  |
| 18-19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 2 |  |
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 21-22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 2 |  |
| 23 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 24-25 | Закрепление одиночного блокирования. | 2 |  |
| 26-27 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |  |
| 28-29 | Закрепление страховки при блокировании. | 2 |  |
| 30-31 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |  |
| 32-33 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения** |
| 1 | Стойки игрока. | 1 |  |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 5-6 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 |  |
| 7-8 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |  |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |  |
| 11-12 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 |  |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 |  |
| 15-16 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 |  |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 20-21 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |  |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |  |
| 24-25 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |  |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |  |
| 27-28 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |  |
| 29-30 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |  |
| 31-32 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |  |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |

**2.1 Условия реализации программы -** мячи футбольные, волейбольные, гиря, штанга, гантели, амортизаторы, скакалки, гимн. маты, скамейки.

**2.2 Формы аттестации** –

**2.3 Оценочные материалы –**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

— наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;

— проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

— выполнение установленных контрольных нормативов;

— систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 6 м) |
|  | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

**2.4 Методические материалы:**

**- формы организации учебного занятия –** игра, соревнование;

**- методы обучения** – словесно-наглядный, игровой; **и воспитания** – поощрение, упражнение, стимулирование.

- **педагогические технологии –** группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

- **алгоритм учебного занятия –** организационный момент;

- разминка;

- основная часть;

- заключительная часть.

**Список литературы:**

1. Волейбол:Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)

 4.Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Волейбол: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

 5.Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

Интернет-ресурсы

|  |  |
| --- | --- |
| [http://www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/-) | - сайт Министерства спорта Российской Федерации  |
| <http://www.volley.ru/> | - сайт федерации волейбола России |
| [http://www.minsport18.udmurt.ru/](http://www.minsport18.udmurt.ru/-) | - сайт Министерства спорта УР |
| <http://udmurt.ru/> | - сайт Министерство образования и науки УР |
| <http://цсп18.рф/> | - сайт «Центр спортивной подготовки сборных команд УР » |
| [http://volley18. ru/](http://volley18.ru/-) | - сайт федерации волейбола Удмуртии |

Приложение 1

**Этапы развития физических качеств у юных волейболистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Девушки | **Сила** | Юноши |
| Возраст | Возраст |
| 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Динамическая |  |  |  | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Взрывная |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **Быстрота** |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Быстрота реакции |  |  |  | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + |  |  |  | Одиночного движения |  |  |  | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + | + |  | Перемещения |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **Выносливость** |
| + | + | + | + | + | + | + | + | Аэробная | + | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + |  |  |  |  |  | Скоростная |  |  |  |  |  | + | + | + |
| + | + | + |  |  |  |  |  | Прыжковая |  |  |  |  |  | + | + | + |
| + | + | + |  |  |  |  |  | Игровая |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Ловкость** |
|  | + | + | + | + | + | + | + | Координация движения | + | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + | + |  | Быстрота и точность действия |  | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + |  |  | Распределения и переключение внимания |  |  | + | + | + | + | + | + |
|  |  | + | + | + | + | + | + | Устойчивость соматических вестибулярных реакций | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Гибкость** |
| + | + | + | + | + | + | + | + | Подвижность в суставах рук, ног, плечевого пояса  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| + | + | + | + | + | + | + | + | Гибкость позвоночного столба и крестцово- позвоночного сочленения  | + | + | + | + | + | + | + | + |

Приложение 2

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина, с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2. | Мяч баскетбольный | штук | 15 |
| 3. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 1 |
| 4. | Свисток  | штук | 4 |
| 5. | Секундомер  | штук | 1 |
| 6. | Конусы  | штук | 30 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 11 |
| 8. | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 9. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 10. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 11. | Скакалка  | штук | 15 |
| 12. | Скамейка гимнастическая | штук |  6 |
| 13. | Сетка волейбольная | штук | 1 |