


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« Детско-юношеская спортивная школа»
Красногвардейского района Белгородской области**

Принята решением
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ».
Протокол № 1 от 04 сентября 2023 г.

Рассмотрена на заседании методического
Совета МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 1 сентября 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУДО «ДЮСШ»
№19/ОД от 04 сентября 2023 г.
Директор  М.В.Тютюнников



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся – 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год (42 недели)
Недельная нагрузка – 6 часов

Разработчик программы
Ковалев Е.А.- тренер-преподаватель
Бородин Н.П.- тренер-преподаватель

г. Бирюч, 2023 г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- 1. Титульный лист**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Требования к уровню подготовленности обучающихся.**
- 4. Календарно-тематический план.**
- 5. Содержание рабочей программы.**
- 6. Средства контроля.**
- 7. Учебно-методические средства обучения.**

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,

Модифицированная общеразвивающая рабочая программа по волейболу для обучения детей 8-16 лет разработана по примерной программе «Волейбол» для спортивной подготовки ДЮСШ, авторского коллектива кафедры теории и методики физического воспитания и спорта МГУ, 2010 года издания.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями и изменениями от 11 января 2023 года.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

В настоящей Программе физкультурно-спортивной направленности отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на базовом уровне сложности:

распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программный материал решает следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, преимущественно в волейболе;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные

образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, созданий условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки по виду спорта волейбол, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основопологающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Актуальность программы заключается в целесообразности более раннего приобщения детей к занятиям волейболом и необходимости создания регламентирующих программно-нормативных документов целым рядом причин.

Во-первых, в раннем школьном возрасте учебно-тренировочный процесс наиболее эффективен, если в стадии подготовки учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся.

При систематических занятиях спортом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося развивается мотивация к познанию и творчеству.

Занятия проводятся три раза в неделю (понедельник 15.30-16.15, , вторник 15.30-16.15, пятница 15.30-16.15) на базе МБОУ «Малобыковская ООШ».

3. Требования к уровню подготовки учащихся.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по волейболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- знание истории развития вида спорта «волейбол»;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание основ здорового питания.
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «волейбол»;
- овладение основами техники и тактики вида спорта «волейбол»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «волейбол»;
- знание требований техники безопасности при занятиях волейболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта «волейбол».
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «волейбол»;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности .

4 Календарно-тематическое планирование.

Содержание учебного плана определено наличием учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

-обязательные предметные области базового уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

-вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

5.Содержание рабочей программы.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Год обучения
		3
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Технико- тактическая подготовка	30
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	12
5.	Тестирование и контроль	8
	<i>Вариативные предметные области</i>	
6.	Участие в спортивных соревнованиях.	10
7.	Подвижные игры	15
8.	Самостоятельная работа	7
Всего часов (42 недели)		252

Годичный тренировочный цикл 42 недели.

Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи. (2+10)

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи. (2+10)

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки);
подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;
специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Упражнения для развития гибкости.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча (2+10)

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Групповые действия. (2+10)

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия. (2+10)

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия. (2+10)

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия (2+10)

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств в группах углубленного уровня 1-го года обучения:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для развития специальных физических качеств в группах углубленного уровня 1-го года обучения:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

3.1.3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

6. Средства контроля.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40,50см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35,50 см)
Техническое	Обязательная техническая программа	

мастерство	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Выполнение норматива – 1 балл

Результат, превышающий норматив – 2 балла

Результат ниже норматива – 0 баллов

Проходной балл – 5 баллов

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы.

- 1 Правила игры в волейбол.
- 2 Поддача мяча (верхняя и нижняя).
- 3 Приём мяча сверху и снизу.
- 4 Передача мяча.
- 5 Поддача мяча в 1-ю, 6-ю и 5-ю зоны.

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Текущий контроль (октябрь) успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими рабочих программ по каратэ в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга)
- отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация (май) – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения советующего уровня сложности.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Медико-биологический контроль:

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником. Два раза в год все обучающиеся группы углубленного уровня, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) и в середине учебного года.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта

в.Всемирная ассоциация спортивного движения

г.Международный олимпийский комитет

д.Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»

а.Развитие физических качеств спортсмена

б.Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)

в.Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения

г.Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями

д.Развитие отдельного физического качества

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

а.Физическое воспитание и спорт

б.Физическое развитие и спорт

в.Искусство и труд

г.Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д.Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

6) Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

а) США б) Канаде в) Японии г) Германии

7) Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

а) круг б) треугольник в) трапецию г) ромб

8) Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

9) Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

10) Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

11) «Бич-волей» - это:

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Поддача мяча г) Прием мяча

12) Волейбольная площадка условно делится на деятельности.

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

13) Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

а) трех партиях б) четырех партиях в) в пяти партиях г) в двух партиях

14) Переход в волейболе между игроками делают

а) по часовой стрелке б) против часовой стрелки.

в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

15) В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

16) В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

а) 20 очков б) 16 очков в) 15 очков г) 25 очков

17) В волейболе в партии счет может быть

а) 24 : 25 б) 24 : 23 в) 28 : 29 г) 30 : 32

- 18) Антенны считаются частью волейбольной сетки и
- а) ограничивают по бокам плоскость перехода б) ограничивают высоту атаки
 в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.
- 19) Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе
 а) Вашингтон б) Лозанна в) Женева г) Лондон
- 20) Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.
 а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947
- 21) Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
 а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой;
 в) верхняя передача двумя руками.
- 22) Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
 а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук
 в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 23) Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
 а) прием игроком стойки волейболиста;
 б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 в) своевременное сгибание и разгибание ног
- 24) При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается
 а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 б) полусогнутыми руками; в) полным выпрямлением рук и ног.
- 25) При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на
 а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 б) расстоянии 30-40 см выше головы; в) уровне груди;

7. Учебно-методические средства обучения

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря:

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Кол-во</i>
1.	волейбольные мячи	10 шт.
2.	скакалки	10 шт.
3.	волейбольная сетка	1 шт.
4.	набивной мяч (1 кг.)	1 шт.
5.	конусы/фишки	30 шт.
6.	теннисные мячи	10 шт.

Список литературы:

- 1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.**
- Волейбол: Теория и практика. Под общей редакцией Рыцарева В.В М.: «Спорт», 2016.
- 3. Григорьев, О.А., Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Лотоненко, А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: Учебное пособие / Под общ. Ред. О.А.Григорьева. – М.: «Евро-школа», 2010. –183 с.**
- Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк, Ю.Д. Ивойлов, А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский, В. А. У истоков мастерства. - М., 1998*
8. *Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года)*
9. *Марков, К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999*
10. Нормативно-правовое сопровождение деятельности тренера-преподавателя в учреждениях спортивной направленности. / Сост. А.А. Никифоров. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2017-94с.
11. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие.–М.: МКПЦН. – Москва, 2009.
12. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. *проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.*

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
ps://edu.gov.ru	Минпросвещение России
p://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
p://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
p://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»