

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г.
№ 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Мягкий М.Н.
Мягкий М.Н.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 89-ОД_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
для спортивно-оздоровительной группы**

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая модифицированная
Уровень программы: модульная
Возраст детей: от 11 до 15 лет
Срок реализации: 1 год (312 уч. ч.)
Разработчик: Бессарабов И.Д.
тренер-преподаватель

п. Зимовники
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1 Учебный план.	7
2.2 Календарный учебный график.	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1 Условия реализации программы.....	10
3.2 Формы контроля и аттестации.....	10
3.3 Планируемые результаты.....	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	14
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
Приложение 1	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (утвержден приказом Мин спорта РФ № 41 от 24.01.2022 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г.).

Актуальность программы. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы, новизна. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих

проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цели и задачи:

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии волейбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно- силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

Характеристика программы

Направленность - физкультурно-спортивная

Тип - дополнительная общеразвивающая программа

Вид – типовая модифицированная

Уровень освоения - базовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Продолжительность учебного года с 01.09.2023 по 31.08.2024. Объем программы 312 академических часов.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Тип занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма обучения - очная, занятия проводятся на русском языке.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста.

Наполняемость группы – 20 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план.

Таблица 1

№ п/ п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	18	32	50
2	Специальная физическая подготовка	12	34	46
3	Интегральная подготовка	10	20	30
4	Техническая подготовка	30	64	94
5	Тактическая подготовка	22	32	54
6	Теоретическая подготовка	16	-	16
7	Контрольно-переводные испытания	-	22	22
	Итого	108	204	312

Содержание учебного плана

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым планом спортивной подготовки. Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-

подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Предсоревновательный период. Задачи – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Общая физическая подготовка:

1. ломаный бег (2000м-3000м);
2. многоскоки развитие гибкости;
3. упражнения с максимальной амплитудой;
4. растяжка.

Развитие силы:

5. приседания;
6. отжимания;
7. сгибание и разгибание туловища.

Развитие ловкости:

8. кувырки вперёд и назад;
9. прыжки с поворотом;
10. броски мяча с выполнением кувырка и последующей ловлей мяча.

Развитие скорости:

11. челночный бег;
12. ускорения из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка:

1. упражнения с экспандером;
2. запрыгивание и спрыгивание с тумбы;
3. выполнение серии имитации атаки и блока;
4. прыжки через барьеры;
5. выполнение ускорения с выполнением элемента волейбола по сигналу тренера;
6. упражнения с набивными мячами.

Техническая подготовка:

1. упражнения на отработку нижнего приёма;
2. упражнения на отработку верхней передачи;
3. упражнения на отработку подачи;
4. упражнения на отработку атаки;
5. упражнения на отработку блока.

Тактическая подготовка:

1. чередование силовой и планирующей подачи;
2. упражнения на выбор места в защите при блокировании и без;
3. упражнение применение различной атаки в зависимости от действий соперника;
4. передача на удар в зависимости от действия блокирующих.

Теоретическая подготовка:

1. беседы;
2. самостоятельный поиск материала;
3. разбор игровых моментов;
4. просмотр видеоматериала.

Психологическая подготовка:

1. беседы;
2. установки на игры;
3. разбор и решение конфликтных ситуаций.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):

1. контроль физической подготовленности;
2. контроль технической подготовленности;
3. контроль теоретической подготовленности.

2.2 Календарный учебный график.

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для 4 спортивно-оздоровительной группы отделения «Волейбол».

Даты начала и окончания учебного года – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

Сроки контрольных процедур – обозначены в календарном учебном графике.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно

3.2 Формы контроля и аттестации

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

3.3 Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися предметных, личностных и метапредметных результатов.

Предметные

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниями, умениями и навыками игры в волейбол.

Личностные

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Метапредметные

- 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;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Принципы спортивной подготовки

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В подготовке обучающихся по программе следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки.

Классификация принципов спортивной подготовки:

1. Общепедагогические:

- воспитывающего обучения - воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности;
- сознательности и активности - формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, инициативности и самостоятельности;
- доступности и индивидуализации - учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха;
- прочности и прогрессирования - достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.

2. Спортивной тренировки:

- специализация и индивидуализация - сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе;
- единства всех сторон подготовки - имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга;
- максимальной и постепенности повышения требований - достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их;
- волнообразности нагрузок - постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.

4.2. Методы спортивной тренировки

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия тренера-преподавателя в реализации того или иного метода.

В волейболе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов.

Методы спортивной подготовки:

1. Словесный:

- указания и инструктаж;

- описания и объяснения;
- пояснения и сравнения;
- обсуждения и оценка;
- убеждение;
- самоотчеты и самооценки;
- лекции и беседы.

2. Наглядный:

- показ тренера и обучающихся.

3. Практический:

- целостного и расчлененного упражнения - эффективен контроль исходных и промежуточных положений;

4. Помощи:

- физической (тренера, команды).

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Цель диагностики – выявление общего уровня физического развития и уровня специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов волейбола.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки волейболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов волейбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- техника выполнения верхней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения верхнего приема;
- техника выполнения нападающего удара;
- техника выполнения блокирования.

Для оценки уровня физической и технической подготовленности был подобран диагностический инструментарий. Для оценки уровня физической подготовленности использовались такие упражнения как:

- подтягивания на перекладине;
- прыжок в длину с места;
- прыжки на скакалке за 1 минуту;
- наклон туловища вперед из положения стоя;
- челночный бег 3*10 м.

Для оценки уровня технической подготовленности мы использовали следующие упражнения:

- удержание мяча над собой верхом в кругу диаметром 3 метра;
- удержание мяча надо собой низом в кругу диаметром 3 метра;
- подача мяча через сетку из зоны 1.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места

выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
7. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. 3 класс. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016. - № 9. - С. 7- 17.
12. Фомин Е.В, Булыкина Л.В, Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.
13. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2017. - № 3. - С. 134-138

Интернет сайты:

1. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
3. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
4. Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

**Нормативы общей и специальной физической подготовки по виду спорта
«Волейбол»**

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Бег на 30 м с опорой на руку	с	6,5 - 7,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110 - 115
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4 - 5
4	Бег 1000 м	Без учета времени	Выносливость
5	Челночный бег 3x10 м	с	11 – 11,08