

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Тагайская средняя школа имени Юрия Фроловича Горячева»

Принята на заседании  
Педагогического (методического) совета  
от « » \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_

Утверждено  
Приказом №86от24.04.2023г.  
Директор \_\_\_\_\_ Ф.А.Тимажева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возрастная категория: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 года (144 часа)  
Уровень: базовый

Автор/разработчик:  
Перова Айганым Чарыевна  
педагог дополнительного образования

с. Тагай  
2023 г.

## **1.1. Пояснительная записка**

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

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р»
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).
- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Устав МКОУ «Тагайская СШ им.Ю.Ф.Горячева»
- Локальные акты

Программа дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 12-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

**Волейбол** способствует разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

#### **Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительная особенность программы** заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ волейбола. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

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

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия волейболом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы:** Участниками программы дополнительного образования по волейболу являются обучающиеся 8–11 классов 14–17 лет Тагайской средней школы. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Количество обучающихся в группе определяется в соответствии с Уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы.

**Объем и срок освоения:** программа дополнительного образования по волейболу рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 144 часа.

**Режим занятий:** При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- 2 раза в неделю по 2х45 мин, перерыв 10 минут

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

**Уровень реализации программы:** базовый.

Структура образовательного процесса по программе

Год	Количество	Число занятий в	Продолжительность
-----	------------	-----------------	-------------------

обучения	учебных часов	неделю	одного занятия (часов)
1	144	2	2

## Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
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 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.

**Целью данной программы:** создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

### **Образовательные:**

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систем сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники игрового вида спорта волейбола;
- научить грамотно, регулировать свою физическую нагрузку

### ***Развивающие:***

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия волейболом.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в игровых видах спорта.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

#### Учебный план программы

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	42	2	40	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная Физическая подготовка	17		17	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	45	3	42	Выполнение упражнений
5	Тактическая подготовка	22	4	18	Выполнение упражнений
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Выполнение упражнений
7	Соревнования.	3		3	Командная игра
8	Контрольно-переводные испытания	4		4	Нормативы
<b>Итого:</b>		144	17	127	

## Содержание учебного плана программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка;

Техника и тактика игры.

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

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими тактическим приемам игры.

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

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

### **Теоретическая подготовка (6часов)**

- 1.Физическая культура и спорт в России (1ч.)
- 2.История развития волейбола(2ч.).
- 3.Основные правила игры волейбол(2ч).
- 4.Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль(1ч.).

### **Общая физическая подготовка(42часа)**

- 1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
2. Акробатические упражнения  
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
3. Легкоатлетические упражнения.  
Специально-беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры по упрощённым правилам.

### **Специальная подготовка(17часов)**

- 1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести.  
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

### **Техническая подготовка(45часов)**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка(22часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи.

Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча.

Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии.

Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка(5)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов.

Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки:

Воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается по средством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

### **Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег30м-быстрота, челночный бег- координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1км- выносливость, наклон вперед- гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

### **Воспитательная работа**

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества

Воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической

Подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера- создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма,



дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- Необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- Ориентироваться на положительный образец;
- Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- Необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1-2	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Теория практика	Опрос			
3-4	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2	Практика	Выполнение упражнений			
5-6	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практика	Выполнение упражнений			
7-8	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол	2	Практика	Выполнение упражнений			
9-10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	Практика	Выполнение упражнений			

	Эстафеты. Игра в мини-волейбол						
<b>11-12</b>	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>13-14</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>15-16</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>17-18</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>19-20</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>21-22</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра волейбол.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>23-24</b>	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>25-26</b>	Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

	Игра в волейбол						
<b>27-28</b>	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>29-30</b>	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в волейбол Передача двумя руками сверху на месте.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>31-32</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в волейбол	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>33-34</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя Руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемами выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в волейбол.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>35-36</b>	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты группировке из различных положений. Игра в волейбол	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>37-38</b>	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>39-40</b>	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

	Учебная игра						
<b>41-42</b>	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>43-44</b>	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>45-46</b>	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>47-48</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>49-50</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>51-52</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>53-54</b>	Многократное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>55-56</b>	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

<b>57-58</b>	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>59-60</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>61-62</b>	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>63-64</b>	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>65-66</b>	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>67-68</b>	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>69-70</b>	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

	действий. Спортивная игра мини-футбол.						
<b>71-72</b>	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>73-74</b>	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>75-76</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>77-78</b>	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>79-80</b>	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону <b>3</b> . Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне <b>3</b> Групповые действия: взаимодействие игроков зон <b>4</b> и <b>2</b> с игроком зоны <b>3</b> при первой передаче.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>81-82</b>	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону <b>3</b> .	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>83-84</b>	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>85-86</b>	Круговая тренировка. Учебная игра.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>87-88</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон <b>1</b> и <b>5</b> с игроком зоны <b>6</b> ; игрока зоны <b>6</b> с игроками зон <b>5</b> и <b>1</b> .	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>89-90</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и	<b>2</b>	Практика	Выполнение			

	передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону <b>3</b> . Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне <b>3</b> .			упражнений			
<b>91-92</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков зон <b>5,6,1</b> с игроками зон <b>4</b> и <b>2</b> при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>93-94</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>95-96</b>	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону <b>3 (2)</b> , вторая передача игроку зоны <b>4 (2)</b> .	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>97-98</b>	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон <b>6,5,1</b> с игроком зоны <b>3(2)</b> при приеме подачи.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>99-100</b>	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону <b>3</b> . Взаимодействия игроков зон <b>6</b> с игроком зоны <b>3</b> . Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>101-102</b>	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

	развитие точных приемов передач.						
<b>103-104</b>	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон <b>6, 5, 1</b> с игроком зоны <b>3(2)</b> при приеме подачи.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>105-106</b>	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника—сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>107-108</b>	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи передачи: игроков зон <b>1 и 5</b> игроком зоны <b>6</b> ; игрока зоны <b>6</b> с игроками зон <b>5</b> и <b>1</b> .	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>109-110</b>	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>111-112</b>	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону <b>3</b> Взаимодействия игроков зон <b>6</b> с игроком зоны <b>3</b> . Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>113-114</b>	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника—сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			



<b>115-116</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон <b>6,5,1</b> с игроком зоны <b>3(2)</b> при приеме подачи.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>117-118</b>	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>119-120</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон <b>6,5,1</b> с игроком зоны <b>3(2)</b> при приеме подачи.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>121-122</b>	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>123-124</b>	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения совершенствование, перекаты, падения.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>125-126</b>	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону <b>3(2)</b> , вторая передача игроку зоны <b>4(2)</b> . Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>127-128</b>	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

	поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.						
<b>129-130</b>	Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>131-132</b>	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в волейбол.	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>133-134</b>	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игрок у зоны 4(2).	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>135-136</b>	Бег1000м, прыжок в длину с места. Бег30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в волейбол	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>137-138</b>	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			
<b>139-140</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>2</b>	Практика	Выполнение упражнений			

## 2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;

- наличие необходимого оборудования

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие **материалы и оборудование:**

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во ед.</b>
Манишка (разных цветов по 10 штук)	20
Мат гимнастический	4
Медицинский набивной мяч, вес 2 кг	10
Мяч волейбольный	15
Насос воздушный для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
Свисток	5
Секундомер электронный	5
Сетка волейбольная	1
Скакалка, длина 3м (тип 2)	20
Скамья для пресса	3

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн - платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.)

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

### Оценочные материалы

Аттестация по технико-тактической подготовке по волейболу проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных

занятий, улучшение показателей, выставление оценки

«зачет», «незачет».

**Таблица контрольных нормативов СФП. Волейбол**

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам;	6	6	6
	Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	3	3	4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	5	7	8
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	2	3

### 2.4. Методические материалы

*Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.*

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.
7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.
8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

### **Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний слово) рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний образ) демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний опыт) упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично ориентированного обучения позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.
- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).
- Здоровье сберегающие технологии направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим перед соревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999. 1.5.Амалин М. Е. 5.Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
- 6.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
7. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
- 8.Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003г.
- 9.Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007г.
- 11.Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.
- 12.Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007г.
- 13.Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2004г.
- 14.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
6. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
- 7.Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
8. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
- 9.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.