

Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «31»__8__2023 г.
протокол № _1__



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО

Андреева И.Р.

Приказ № 262 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы:
Сомова Ксения
Алексеевна,
тренер - преподаватель

г. Чайковский, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
 2. Название объединения: «Волейбол»
 3. Место дислокации: МБОУ СОШ № 7, с. Уральское, ул. Школьная, д.5.
 4. Ф.И.О. педагога: Сомова Ксения Алексеевна
 5. Статус программы: модифицированная
 6. Направленность: физкультурно - спортивная
 7. Образовательная область: физкультура и спорт
 8. По уровню содержания:
 9. По форме реализации:
 10. По цели обучения:
 11. По уровню освоения: базовый (основной)
 12. Продолжительность освоения: 2 года
 13. Количественный состав: 28 человек
- Возрастной диапазон: 11 - 17лет

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью 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.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности,

возникающие в ходе спортивной борьбы. 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Цель программы: развитие физических и личностных качеств учащихся, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом по средством игры в волейбол, содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Возраст детей (психолого-педагогическая характеристика детей, участвующих в реализации программы).

Границы подросткового возраста – это 11-17 лет, то есть практически полностью совпадают с периодом получения среднего образования в школе.

Особенное положение данного возраста отражается также в его названиях – это возраст «критический». «переломный», а также «трудный». В данном возрасте фиксируется значимость происходящих в данном периоде процессов развития, которые теснейшим образом связаны с двумя жизненными этапами детством и отрочеством. Ведущей деятельностью у детей подросткового возраста становится общение со сверстниками. В этот период ребенок может отвергать те идеалы, которые у него были в детском возрасте. Для многих детей этого возраста идеалом становится сверстник или какой-то кумир, взятый из многочисленных представителей суб культур (эмо, готы и.т.п.). Учитель для него теряет былой авторитет и расценивается как «недруг» постоянно попрекающий его за те или иные поступки. Поэтому занятия спортом в этот период жизни очень важен для формирования правильных идеалов и норм поведения. Учебно-тренировочную деятельность нужно строить на воспитании у юного спортсмена этих идеалов и норм по средствам физических упражнений.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. Главной целью у детей подросткового периода является достижение более высоких спортивных результатов. На этом этапе развития ребенка тренер-педагог должен уделять большее внимание психологическим особенностям личности. Физическое воспитание - это неотъемлемая часть в воспитании ребенка. Родителям следует уделять внимание физическому воспитанию своих детей, для формирования у них тех качеств личности, которые ему пригодятся в повседневной жизни, так же содействовать их гармоничному развитию. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого учреждения, так, как и их дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в

соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Срок реализации программы: 1 год обучения - 36 часов, 2 год обучения – 36 часа. Всего - 72 часа.

Режим занятий: ГНП № 1: вторник – четверг 17:00- 18:30, ГНП № 2: вторник – четверг 18:30 – 20:00.

Ожидаемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию

физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся будут *знать*:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- правила игры;

- первичные навыки судейства.

В конце обучения учащиеся научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Предметные результаты:

- 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 знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Задачи 1-го года обучения

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8		8
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	20		20
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13

5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	22		22
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	4	1	3
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	72	4	68

Содержание программы 1-го года обучения

Введение (2 часа)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (8 часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (20 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде

игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 0–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за

установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (22 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (3 часа)

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;

10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". 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).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Задачи 2-го года обучения

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также

знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№		<i>Количество часов</i>
---	--	-------------------------

п/п	<i>Наименование раздела</i>			
		всего	Теория	Практика
1.	<p>Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).</p>	1	1	
2.	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.</p>	8		8
3.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	20		20

	<p>(Подготовительные упражнения.)</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.</p> <p>Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.</p> <p>Упражнения на ловкость.</p>			
4.	<p>Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).</p> <p>Техника владения мячом</p> <p>нижняя прямая подача</p> <p>нижняя боковая подача</p> <p>верхняя боковая подача</p> <p>верхняя прямая подача</p> <p>верхняя передача мяча</p> <p>передача мяча в прыжке</p> <p>прямой нападающий удар</p> <p>Техника овладения мячом</p> <p>прием мяча снизу двумя руками</p> <p>прием мяча снизу одной рукой</p> <p>прием мяча сверху двумя руками</p> <p>блокирование</p> <p>Тактика игры в защите</p>	18	2	16

	<p>система защиты 3-1-2 углом вперед,</p> <p>3 -2-1 углом назад, смешанная защита</p> <p>групповые действия</p> <p>взаимодействие защитников</p> <p>взаимодействие блокирующих</p> <p>взаимодействие страхующих</p> <p>индивидуальные действия:</p> <p>выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.</p> <p>Итоговый контроль – подача на точность.</p>			
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология</p> <p>Игры по волейболу между классами</p> <p>Соревнования по волейболу</p>	22	1	22
7.	<p>Контрольно-оценочные и переводные испытания</p>	2		2
	Итого:	72	4	68

Содержание программы 2-ого года обучения

Введение (2 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (20 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (16 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (1 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (22 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

Планирование на следующий учебный год.

Ожидаемый результат.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Час	Тема	Формы и методы
1.	1	ТБ на занятиях спортивными играми	Беседа
2.	1	Обучение перемещениям волейболиста.	контрольные

			нормативы по общей физической подготовке.
3.	1	Обучение верхней передаче двумя руками	Опрос
4.	1	Физическая подготовка.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
5.	1	Развитие быстроты перемещения.	текущий контроль.
6.	1	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	Опрос
7.	1	Обучение верхней передаче	текущий контроль.
8.	1	Тактика первых и вторых передач	текущий контроль.
9.	1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
10.	1	Обучение приему мяча с подачи	Опрос
11.	1	Обучение навыков приема и передачи мяча сверху	Наблюдение
12.	1	Обучение приему мяча сверху с подачи.	Опрос
13.	1	Обучение навыков подачи	контрольные нормативы и упражнения
14.	1	Развитие быстроты и прыгучести	текущий контроль

15.	1	Обучение навыков подач	Опрос
16.	1	Обучение навыков подач	контрольные нормативы и упражнения
17.	1	Обучение навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	текущий контроль
18.	1	физическая подготовка.	Опрос
19.	1	Обучение навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	контрольные нормативы и упражнения
20.	1	Обучение навыков нижней прямой подачи мяча.	текущий контроль
21.	1	Физическая подготовка	Опрос
22.	1	Прием и передача сверху	Текущий контроль
23.	1	Прием и передача сверху	Опрос
24.	1	Обучение прямому нападающему удару.	Наблюдение
25.	1	Обучение прямому нападающему удару.	Опрос
26.	1	Обучение навыка верхней передачи.	Беседа
27.	1	Верхние передачи.	Опрос
28.	1	Обучение навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
29.	1	Обучение прямому нападающему удару	Опрос

30.	1	Обучение навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	Беседа
31.	1	Обучение навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
32.	1	Обучение навыка верхней передачи.	Наблюдение
33.	1	Верхние передачи.	контрольные нормативы и упражнения
34.	1	Обучение прямому нападающему удару	Наблюдение
35.	1	Обучение навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	Опрос
36.	1	Совершенствование навыка верхней передачи.	Наблюдение

2 год обучения

№	Час	Тема	Формы и методы
1.	1	ТБ на занятиях спортивными играми	Беседа
2.	1	Совершенствование перемещениям	контрольные

		волейболиста.	нормативы по общей физической подготовке.
3.	1	Совершенствование верхней передаче двумя руками	Опрос
4.	1	Физическая подготовка.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
5.	1	Развитие быстроты перемещения.	текущий контроль.
6.	1	Совершенствование верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	Опрос
7.	1	Совершенствование верхней передаче	текущий контроль.
8.	1	Тактика первых и вторых передач	текущий контроль.
9.	1	Совершенствование приему и передаче мяча сверху двумя руками	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
10.	1	Совершенствование приему мяча с подачи	Опрос
11.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху	Наблюдение
12.	1	Совершенствование приему мяча сверху с подачи.	Опрос
13.	1	Совершенствование навыков подачи	контрольные нормативы и

			упражнения
14.	1	Развитие быстроты и прыгучести	текущий контроль
15.	1	Совершенствование навыков подач	Опрос
16.	1	Совершенствование навыков подач	контрольные нормативы и упражнения
17.	1	Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	текущий контроль
18.	1	физическая подготовка.	Опрос
19.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	контрольные нормативы и упражнения
20.	1	Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	текущий контроль
21.	1	Физическая подготовка	Опрос
22.	1	Прием и передача сверху	Текущий контроль
23.	1	Прием и передача сверху	Опрос
24.	1	Совершенствование прямому нападающему удару.	Наблюдение
25.	1	Совершенствование прямому нападающему удару.	Опрос
26.	1	Совершенствование навыка верхней передачи.	Беседа
27.	1	Верхние передачи.	Опрос

28.	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
29.	1	Совершенствование прямому нападающему удару	Опрос
30.	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	Беседа
31.	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
32.	1	Совершенствование навыка верхней передачи.	Наблюдение
33.	1	Верхние передачи.	контрольные нормативы и упражнения
34.	1	Совершенствование прямому нападающему удару	Наблюдение
35.	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.	Опрос
36.	1	Совершенствование навыка верхней передачи.	Наблюдение

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	с 29.06.2023 г. по 13.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.08.2023 по 28.06.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>- спортивный зал 18*8 м.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Мячи волейбольные 15 шт;2. Мячи баскетбольные 25 шт;3. Мячи набивные 10 шт;4. Сетка волейбольная;5. Мячи малые 10 шт;6. Свисток7. Секундомер8. Перекладина 2 шт.9. Шведская стенка 3 шт.10. Конусы 20 шт.11. Скакалки 15 шт.12. Обручи 5 шт.

Аспекты	Характеристика
	13. Маты гимнастические 6 шт.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Тренер - преподаватель

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования

Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности и	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос

			кинофильма)			
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая	Групповая	Рассказ,	Наглядный	Контроль	Обсужден

	подготовка	я	показ, демонстраци я	материал		ие
12.	Тактическая подготовка	Группова я	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсужден ие
13.	Интегральна я подготовка	Коллекти вная	Рассказ	-	Контроль	Обсужден ие
14.	КПИ	Командна я	-	-	Контроль	-

Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитатель ного процесса	Дидактичес кий материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявлени я результата	Граф а учё та
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуаль ных форм работы внутри группы, подгрупповая , фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнования х по волейболу.	

			занятий для педагога.			
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, , поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование , карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая , фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование , учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминологи	Зачет, тестирование , учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

		подгрупповая , коллективно- групповая, в парах	тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	я, жестикуляци я.		
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая , коллективно- групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактическ ие карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточн ый отбор, соревнование	

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное

трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям избранного вида спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение);
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата, события, практика, мероприятия	Участники	Дата проведения	Ответственные
1	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности	учащиеся	в течение года	Тренер – преподаватель
2	Проведение индивидуальных бесед с учащимися Тренер-преподаватель	учащиеся	в течение года	Тренер-преподаватель

3	Проведение бесед о культуре учащихся	учащиеся	в течение года	Тренер-преподаватель
4	Проведение бесед о гигиене.	учащиеся	в течение года	Тренер-преподаватель
5	Проведение бесед с учащимися по ПДД	учащиеся	в течение года	Тренер-преподаватель
6	Проведение бесед с учащимися технике безопасности на каникулах.	учащиеся	в течение года	Тренер-преподаватель
7	Участие в районных мероприятиях спортивного и развлекательного характера	учащиеся	в течение года	Тренер-преподаватель

Планируемые результаты

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели, *позволит ребенку* получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. 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. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025