

**Таймырское муниципальное казённое образовательное учреждение
«Дудинская гимназия»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
ТМК ОУ «Дудинская гимназия»
протокол № 1
от « 31 » 08 2023 г.

Утверждаю
Директор
ТМК ОУ «Дудинская гимназия»
Фёдорова В.О.
« 31 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы;
Физкультурно-спортивная
Уровень; базовый
Возраст учащихся 11-18 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Якпунов Амыр Сергеевич
Учитель физической культуры

г. Дудинка.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	2
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.2 Актуальность программы	4
1.3 Отличительные особенности программы	4
1.4 Адресат программы	4
1.5 Объем программы	4
1.6 Цель и задачи программы	4
1.7 Методы обучения	5
1.8 Тип занятия	5
1.9 Формы обучения и режим занятий	5
1.10 Срок освоения программы	5
2. Содержание программы	5
2.1 Учебный (тематический) план	5
2.2 Содержание учебно-тематического плана	6
2.3 Планируемые результаты	9
2.4 Формы контроля и подведение итогов реализации программы	10
II. Комплекс организационно - педагогических условий	14
1. Календарный учебный график	14
2. Условия реализации программы	16
3. Формы аттестации	17
4. Оценочные материалы	17
5. Методические материалы	18
6. Список литературы	26

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Нормативные основания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. Систематическое занятие волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентирование в пространстве; укрепление здоровья спортсменов; воспитание морально-волевых и этических качеств. Игра волейбол благодаря своей эмоциональности, представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

1.2 Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне площадки. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям, данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

1.3 Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

1.4 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 18 лет.

1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 3 раза в неделю по 2 академических часа

- Общее количество часов за год – 216

1.6 Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

1.7 Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.9 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут.

1.10 Срок освоения программы

Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Количество 20 человек. Исходя из содержания программы «Волейбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 1 год – 36 недель.

2. Содержание программы

2.1 Учебный (тематический) план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая	10	10	0
	Общая физическая	64	-	64
	Специальная физическая	40	-	40
	Техническая	36	-	36
	Тактическая	22	-	22
	Игровая	20	-	20
	Контрольные и календарные игры	16	-	16
	Контрольные испытания	8	-	8
	итого	216	10	206

2.2 Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

1. Вводное занятие. **Теория 10 часа**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка. Влияние общих упражнений на организм занимающихся **Практика 64 часов.**

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка.

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся. **Практика 40 часов**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за

лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка. Теория технической подготовки. **Практика 36 часов**

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом,

перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Тактическая подготовка. Теория тактики игры.

Практика 22 часов

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

6. Игровая подготовка. ***Практика 20 часа***

Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападениезащита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

7. Контрольные и календарные игры ***Практика 16 часа***

8. Контрольные испытания ***Практика 8 часа***

2.3 Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- Овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

2.4 Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки -

первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Игровая подготовка.

Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Контрольные и календарные игры.

Контрольные испытания.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Теоретическая	беседы	литература по теме	наглядные пособия	тестирование
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая	контрольные нормативы по ОФП

	- занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.		- стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая и интегральная	Практикум: - занятие поточным	- литература по теме; - слайды;	- волейбольные мячи; - волейбольная	- контрольные нормативы; - учебно-

подготовка	методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- видеоматериалы; - карточки с заданием.	сетка; - резиновая лента	тренировочная игра;
6. Игровая	Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение защита-нападение).	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	Календарные игры
7. Контрольные и календарные игры	Практикум: - самостоятельные занятия;	- карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	Календарные игры
8. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	216 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.
Периодичность занятий	3 раза в неделю.
Промежуточная аттестация	23 декабря - 29 декабря 2023 года 25 мая - 30 мая 2024 года
Объем и срок освоения программы	216 часа, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

Календарный учебный график

Содержание занятий	Часы	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
ОФП. Правила игры и соревнований по волейболу. Входной контроль. Игра.	3		Тренировочная	Разбор проведения игр
Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. Гигиена, знания и навыки. Планирование и контроль спортивной тренировки.	3		Тренировочная, игровая	Игры внутри группы
СФП. Гимнастические упражнения. Техника приема-передачи мяча в двойках	3		тренировочная	Игры внутри группы

СФП. Развитие быстроты. Техника приема-передачи мяча в движении.	3		тренировочная	Игры внутри группы
Тактика расстановки. СФП. Развитие выносливости. Техника нижней прямой подачи.	3		тактическая	Игры внутри группы
Техника приема и передачи мяча через сетку. Техника перемещения при расстановке.	3		Техническая	Игры внутри группы
СФП. Развитие силы. Товарищеская игра. Прием -передачи мяча. Развитие координации и ловкости.	3		тренировочная	Игры внутри группы
Техника верхней прямой подачи. Тактика перемещения при расстановке.	3		техническая	Игры внутри группы
Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Техника нападающего удара.	3		техническая	Разбор проведения игр
Техника одиночного блокирования. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	3		Игровая	Разбор проведения игр
ОФП. Нижняя и верхняя передача. Введение в начальные игровые ситуации.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
Нижняя боковая подача. Верхняя передача в прыжке.	3		тактическая	Разбор проведения игр
Техническая подготовка. Отработка двойного блокирования.	3		техническая	Разбор проведения игр
Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Двухсторонняя контрольная игра.	3		тактическая	Сдача нормативов
Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации.	3		Техническая Игровая	Разбор проведения игр
СФП. Легко - атлетические упражнения. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	3		тренировочная	Разбор проведения игр

7	ОФП. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
8	Нападающий удар с собственного набрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Отработка игровых действий.	3		Игровая	Разбор проведения игр
9	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	3		Тренировочная Игровая	Разбор проведения игр
10	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Игра перестрелка. Отработка игровых действий.	3		техническая	Разбор проведения игр
11	Организация и проведение соревнований. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	3		Игровая	Разбор проведения игр
12	ОФП. Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах Подача мяча в стену. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	3		тренировочная	Сдача нормативов
13	Обучение технике приема мяча с падением Изучение падения на г/матах. Обучение технике блокирования.	3		Игровая	Разбор проведения игр
14	Техническая подготовка. Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	3		Техническая	Разбор проведения игр
15	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Игра с теннисным мячом теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки.	3		Игровая	Разбор проведения игр
16	Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного	3		Тренировочная Игровая	Разбор проведения игр

	набрасывания и с передачи. Отработка игровых действий.				
7	ОФП. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям. Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.	3		тренировочная	Товарищеские игры
8	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Отработка игровых действий.	3		Тактическая	Разбор проведения игр
9	Отработка игровых действий. Игра. Организация и проведение соревнований.	3		Тренировочная Игровая	Разбор проведения игр
10	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу. Игра. Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах Подача мяча в стену.	3		Тренировочная Игровая	Разбор проведения игр
11	СФП. Отработка тройного блокирования. Обучение технике приема мяча с падением Изучение падения на г/матах.	3		техническая	Разбор проведения игр
12	Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	3		Игровая	Разбор проведения игр
13	Нападающий удар с разных зон площадки. Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи.	3		Игровая	Разбор проведения игр
14	ОФП. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям. Скидка 2 руками, одной рукой.	3		тренировочная	Игры внутри группы
15	Отработка приема мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания. Основные стойки,	3		тактическая	Разбор проведения игр

	перемещения и остановки.				
5	Общая физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу.	3		Игровая	Разбор проведения игр
7	Мониторинг результатов. Подведение итогов. Игра.	3		игровая	Разбор проведения игр
8	Игровая подготовка. Отработка подач	3		игровая	Разбор проведения игр
9	ОФП. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
0	Товарищеские игры.	3		игровая	Разбор проведения игр
1	Отработка подач с разных зон. Отработка зоны защиты.	3		игровая	Разбор проведения игр
2	Развитие игровых действий в виде игры.	3		игровая	Разбор проведения игр
3	Отработка игровых действий в виде упрощенной игры.	3		игровая	Разбор проведения игр
4	Игровая подготовка. Отработка нападающего удара с разных точек.	3		Игровая	Разбор проведения игр
5	Игровая подготовка. Организация и проведение соревнований.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
6	Игровая подготовка. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
7	Игровая подготовка. Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах Подача мяча в стену	3		тренировочная	Разбор проведения игр
8	Игровая подготовка. Круговая тренировка. Выполнение упражнений подстанциям.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
9	Игровая подготовка. Обучение технике приема мяча с падением Изучение падения на г/матах.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
0	Игровая подготовка. Обучение технике блокирования. Упражнения	3		тренировочная	Разбор проведения игр

	для перемещения блокирующих				
1	Игровая подготовка. Блокирование передач, нападающих ударов.	3		тренировочная	Товарищеские игры
2	Игровая подготовка. Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
3	Игровая подготовка. Нападающий удар с разных зон площадки.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
4	Игровая подготовка. Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой. Учебная игра.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
5	Игровая подготовка. Учебная игра в процессе тренировки.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
6	Игровая подготовка. Учебная игра в процессе тренировки.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
7	СФП. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
8	СФП. Специальная физическая подготовка. Отработка игровых действий.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
9	СФП. Организация и проведение соревнований.	3		тренировочная	Разбор проведения игр
10	СФП. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	3		тренировочная	Игры внутри группы
11	Тактическая подготовка. Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах Подача мяча в стену	3		тренировочная	Игры внутри группы
12	Тактическая подготовка. Атакующий удар со своего наброса.	3		тренировочная	Игры внутри группы
13	Тактическая подготовка. Обучение технике приема мяча с падением Изучение падения на г/матах.	3		тренировочная	Игры внутри группы

4	Тактическая подготовка. Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих	3		тренировочная	Игры внутри группы
5	Тактическая подготовка. Блокирование передач, нападающих ударов.	3		тренировочная	Игры внутри группы
6	Тактическая подготовка. Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	3		тренировочная	Игры внутри группы
7	Тактическая подготовка. Нападающий удар с разных зон площадки.	3		тренировочная	Игры внутри группы
8	Тактическая подготовка. Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	3		тренировочная	Игры внутри группы
9	Тактическая подготовка. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	3		тренировочная	Игры внутри группы
10	Тактическая подготовка. Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.	3		тренировочная	Игры внутри группы
11	Контрольные и календарные игры, инструкторская и судейская практика.	3		тренировочная	Контроль, тестирование
12	Контрольные и календарные игры, инструкторская и судейская практика.	3		тренировочная	Контроль, тестирование
Итого		216			

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы 20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в

перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

3.Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

4.Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях

основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5.Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них

должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7.

Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки. 1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.

2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

6.Список литературы

Основная литература

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.

3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

