

Министерство образования Тверской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Западнодвинская средняя общеобразовательная школа №1

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2020 г.,
протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБОУ «Западнодвинская СОШ №1»

В.В.Абрамова

«30» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной
направленности

«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Гоголев Максим Михайлович,
учитель физической культуры

г.Западная Двина, 2020

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Западновинская СОШ №1» (приказ № 44/1 от 02.09.2021)

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

физическая культура

Вид программы: Модифицированная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: в программу принимаются дети в возрасте 13 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Срок и объем освоения программы:

4 года, 272 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 года, 136 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Физическая культура	2 часа в неделю; 68 часов в год.	2 часа в неделю; 68 часов в год.	2 часа в неделю; 68 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: - укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и **знать:**

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании курса должны **уметь:**

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

1.3. Содержание программы
«Волейбол»
Учебный план

Содержание занятий	Количество часов				Формы контроля
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
	2ч	4ч	4ч	4ч	
1. Теоретические занятия. Всего часов.	4	4	4	4	
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	1	1	1	
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	1	1	1	
Правила соревнований по волейболу.	2	2	2	2	зачет
2. Практические занятия. Всего часов.	55	54	52	52	
Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	
Специальная физическая подготовка.	10	10	10	10	
Техническая и тактическая подготовка.	35	34	32	32	
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	9	10	12	12	
Выполнение контрольных нормативов.	4	2	2	2	тест
Контрольные игры и соревнования.	2	5	7	7	
Инструкторская и судейская практика.	3	3	3	3	зачет
Всего часов:	68	68	68	68	

Содержание учебного плана
Календарно-тематическое планирование (1-й год обучения)

№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	
1	Раздел: Теоретические занятия.	4	
1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	
2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Основы спортивной тренировки. Правила игры в волейбол. Основы спортивной тренировки.	2	
2	Раздел: Практические занятия.	55	
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.. Передача сверху двумя руками над собой	2	
4	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	
6	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	2	
7	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	2	

8	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	2	
9	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	2	
10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Тактика защиты: групповые действия, командные действия Упражнения для развития ловкости.	2	
11	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).	2	
12	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	2	
13	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	2	
15	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	2	
16	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	2	
17	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	2	

18	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости	2	
19	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	2	
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств..	2	
21	Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Контрольная игра.	2	
22	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
23	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Верхняя подача на точность. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2	
24	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости..	2	
25	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
26	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	2	
27	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	2	

28	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Тактика защиты: групповые действия.	2	
29	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..	2	
3	Раздел: Соревнования и судейство	9	
30	Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Контрольные нормативы: СФП Упражнения для развития ловкости.	2	
31	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести. Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Судейство. Контрольная игра.	2	
32	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы: СФП.	2	
33	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Контрольная игра	2	
34	Упражнения для развития быстроты. Инструкторская и судейская практика. Контрольная игра.	2	

Календарно-тематическое планирование (2-й год обучения)

1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	1	
2	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Контрольные нормативы: ОФП.	1	
3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», Передача сверху двумя руками в парах. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Контрольные нормативы: ОФП.	1	
4	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Перемещения и стойки Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	1	
5	Судейская и инструкторская практика. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», Контрольные нормативы: СФП	1	
6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	
7	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости.	1	

9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития ловкости. Прыжковые упражнения.	1	
10	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).	1	
11	6-минутный бег. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1	
12	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития скоростных качеств..	1	
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Подвижные игры «Метко - в цель», «Подвижная цель», упражнения для развития прыгучести.	1	
15	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости.	1	
16	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Мяч среднему». Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	1	
17	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1	

19	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости.	1	
20	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1	
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	
23	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	1	
24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	1	

27	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости.	1	
28	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1	
29	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	1	
31	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития быстроты.	1	
32	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол.	1	
34	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
35	Правила игры в волейбол. Контрольная игра. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	

36	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Групповые действия Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
37	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	1	
38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	1	
39	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	1	
40	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития силовых качеств.	1	
41	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития быстроты.	1	
42	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести.	1	
43	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости.	1	

44	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность. Упражнения для развития ловкости.	1	
45	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук Нижняя боковая подача на точность. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
46	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.	1	
47	Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность	1	
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Упражнения для развития выносливости..	1	
49	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..	1	
50	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. Упражнения для развития ловкости.	1	
51	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. Упражнения для развития быстроты.	1	
52	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения в висах и упорах.	1	

53	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
54	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Упражнения для развития быстроты.	1	
55	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 Контрольная игра.	1	
56	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития прыгучести	1	
57	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития гибкости.	1	
58	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1	
59	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
61	Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития быстроты.	1	
62	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия Упражнения для развития выносливости.	1	

63	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития ловкости.	1	
64	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия. Упражнения для развития быстроты.	1	
65	Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
66	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
67	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Упражнения для развития выносливости.	1	
68	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: СФП.	1	

Календарно- тематическое планирование (3-й год обучения)

1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1		
2	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. Контрольные нормативы: ОФП.	1		
3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Контрольные нормативы: СФП. Основы спортивной тренировки.	1		
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Перемещения и стойки. Упражнения для развития гибкости.	1		
5	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости, ловкости.	1		
6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1		
7	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости. Взаимодействия игроков при приеме от подачи	1		
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Контрольные нормативы: СФП. Упражнения для развития ловкости.	1		

10	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	1		
11	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1		
12	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	1		
15	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости.	1		
16	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Упражнения для развития ловкости.	1		
17	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1		
19	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости.	1		
20	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		

21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1		
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1		
23	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	1		
24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	1		
27	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости.	1		
28	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	1		
29	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	1		

30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	1		
31	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке Упражнения для развития быстроты.	1		
32	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол. Инструкторская и судейская практика.	1		
34	Инструкторская и судейская практика. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
35	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
36	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
37	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	1		
38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		

39	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Упражнения для развития выносливости.	1		
40	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития силовых качеств.	1		
41	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.	1		
42	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнуг ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести.	1		
43	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости.	1		
44	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность Упражнения для развития ловкости.	1		
45	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук Нижняя боковая подача на точность. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
46	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
47	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность Упражнения для развития гибкости.	1		

48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Упражнения для развития выносливости.	1		
49	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
50	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. Упражнения для развития ловкости.	1		
51	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. Упражнения для развития быстроты.	1		
52	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения в висах и упорах.	1		
53	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
54	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Упражнения для развития быстроты.	1		
55	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Контрольная игра.	1		

56	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития прыгучести.	1		
57	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития гибкости.	1		
58	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1		
59	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
61	Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития быстроты.	1		
62	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия Упражнения для развития выносливости.	1		
63	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития ловкости	1		
64	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. У Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче)	1		
65	Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств.	1		

66	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
67	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: СФП.	1		
68	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: ОФП Упражнения для развития гибкости.	1		

Календарно- тематическое планирование (4-й год обучения)

1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1		
2	Правила соревнований по волейболу. Контрольные нормативы: ОФП. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1		
3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Контрольные нормативы: СФП. Основы спортивной тренировки.	1		
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития гибкости.	1		

5	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости и ловкости. Передача сверху двумя руками над собой	1		
6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1		
7	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи .	1		
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Контрольные нормативы: СФП Упражнения для развития ловкости.	1		
10	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	1		
11	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1		
12	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	1		

13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	1		
15	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости.	1		
16	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Упражнения для развития ловкости.	1		
17	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1		
19	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости.	1		
20	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1		
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1		
23	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	1		

24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	1		
27	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости.	1		
28	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	1		
29	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств..	1		
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	1		
31	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке Упражнения для развития быстроты.	1		

32	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол.	1		
34	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1		
35	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости..	1		
36	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
37	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	1		
38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	1		
39	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	1		
40	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..	1		

41	Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1		
42	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести	1		
43	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости.	1		
44	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность Упражнения для развития ловкости.	1		
45	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	1		
46	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. Упражнения для развития скоростных качеств.	1		
47	Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Учебно- тренировочная игра.	1		
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1		
49	Упражнения с набивными мячами.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1		
50	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. Упражнения для развития ловкости.	1		

51	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. Упражнения для развития быстроты.	1		
52	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения в висах и упорах.	1		
53	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения для развития силовых качеств.	1		
54	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Упражнения для развития быстроты.	1		
55	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Контрольная игра.	1		
56	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнуг ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития прыгучести.	1		
57	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития гибкости.	1		
58	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1		
59	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия	1		
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		

61	Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития быстроты.	1		
62	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия Упражнения для развития выносливости.	1		
63	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития ловкости.	1		
64	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия. Прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	1		
65	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче) Упражнения в висах и упорах.	1		
66	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия, командные действия Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	1		
67	Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия. Инструкторская и судейская практика.	1		
68	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: ОФП	1		

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	34*4
Количество учебных дней	68*4
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.09.2020 по 31.05.2021 г.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> – Наличие игрового зала, спортивных площадок – Наличие раздевалок. – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.
	Сетка волейбольная со стойками
	Мяч волейбольный
	Барьер легкоатлетический
	Гантели массивные от 1 до 5 кг
	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
	Корзина для мячей
	Мяч теннисный
	Мяч футбольный
	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
	Скакалка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Утяжелитель для ног
	Утяжелитель для рук
Эспандер резиновый ленточный	
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> -аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Учителя физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

2.6. Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж. Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.
9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
14. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
15. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
16. Ж-л Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011

17. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
18. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н. Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
19. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
20. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
21. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т.В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
22. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006.- 972 с.
23. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
24. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.
25. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.
26. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.
27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
28. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.
29. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
30. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения: 10.06.2014).

Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2014).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).

1. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).