

Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием ГО Красноуфимск  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»  
\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по волейболу**

Возраст обучающихся: 9-13 лет  
Срок реализации программы–3 года

Автор-составитель:  
Полежаев Александр Сергеевич,  
тренер-преподаватель  
МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 454fa330e70ele26221ee41838bfb5f02c644e4  
Владелец **Чуканов Владимир Иванович**  
Действителен с 02.03.2023 по 25.05.2024

г.Красноуфимск  
2023 год

## Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации .....	7
Список литературы .....	23

## Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

### Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

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

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

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

Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в волейболе и подготовки детей к поступлению в спортивную школу на дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования – удовлетворение потребности всех желающих детей, обучающихся в период всего обучения в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (волейбол).

Отличительные особенности программы: содержание программы направлено на формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребёнка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», реализуемой в учреждении.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Объем программы: 432 часа

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 144 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения – 2 часа по 45 минут, 2 раза в неделю.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий. Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр записи соревнований, анализ действий каждого из игроков).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема

проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; zoom – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

#### **Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

#### **Цель и задачи программы**

Цель: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами волейбола.

##### Задачи:

##### Обучающие:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить навыкам игры в волейбол; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

##### Развивающие:

- развить любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- воспитать дисциплинированность;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Практическая значимость программы. Занятия волейболом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Содержание программы**

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в

технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

## Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

#### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9	8	1	<i>Опрос, беседа</i>
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	<i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i>
3	Избранный вид спорта	33	6	27	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревнованиях.</i>
4	Специальная физическая подготовка	72	5	67	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений</i>
	Итого	144	22	122	

#### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9	8	1	<i>Опрос, беседа</i>
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	<i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i>
3	Избранный вид спорта	33	6	27	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревнованиях.</i>
4	Специальная физическая подготовка	72	5	67	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений</i>
	Итого	144	22	122	

#### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика	9	8	1	<i>Опрос, беседа</i>



	физической культуры и спорта				
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	<i>Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы</i>
3	Избранный вид спорта	33	6	27	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревнованиях.</i>
4	Специальная физическая подготовка	72	5	67	<i>Наблюдение, анализ выполненных упражнений</i>
	Итого	144	22	122	

## Содержание программы

### **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

#### Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Места занятий и инвентарь.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### Тема №2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

#### Тема №3. Избранный вид спорта

Теория. Изучение основных стоек волейболиста. Прием, подача мяча. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча.

Практика. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника - сверху или снизу.

#### Тема №4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Прыжок вверх, падение и перекат. Работа с набивными мячами. Имитация подачи. Блокировка. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом –отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, не подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

#### Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам (опрос).

#### Тема №2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад. Прыжки через планку. Метание мяча. Спортивные и подвижные игры.

Практика. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Перетягивание чрез черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой».

#### Тема №3. Избранный вид спорта

Теория. Волейбол – командная игра. Передача мяча. Подачи, прием мяча. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Поддачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Приём сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м), после броска партнером через сетку (расстояние 6м), приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками. Приём подвешенного мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

Тактика нападения. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника –сверху или снизу.

#### Тема №4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Бег с остановками и изменением направления. Выполнение упражнений для развития прыгучести, с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокировании.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Многочисленные броски набивного мяча о груди двумя руками (вперед и над собой\_ и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев) Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения**

#### Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Характеристика волейбола. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практика. Проверка изученных тем в форме беседы, опроса.

#### Тема №2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Изучение упражнений для овладения навыками быстрых ответных действий в игре.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с пряжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба мяч», «Мяч ловцу», «Катающая мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами.

### Тема №3. Избранный вид спорта

Теория. Перемещения и стойки. Передачи. Отбивание мяча кулаком. Подачи. Нападающие удары. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Блокирование.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3-му игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приёме подачи.

Командные действия: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника –сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперед».

### Тема №4. Специальная физическая подготовка

Теория. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями.

Многочисленные броски набивного мяча о груди двумя руками (вперед и над собой\_ и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев) Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

## **Планируемые результаты**

### **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

#### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- знает качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- знает ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- знает координацию движений и двигательные способности;
- знает положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

#### **Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знает о правилах и технике игры в волейбол;
- знает физиологии и гигиены спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- умеет индивидуальные, групповые и командные действия;
- знает навыки судейства.

### **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

#### **Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.

- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- владеет координацией движений и двигательные способности;
- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

**Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знает знания о правилах и технике игры в волейбол;
- владеет физиологией и гигиеной спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- знает индивидуальные, групповые и командные действия;
- имеет навыки судейства.

**Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения**

**Метапредметные результаты:**

- умеет адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- умеет анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- знает основы самостоятельной деятельности эффективными способами- организации свободного времени;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

**Личностные результаты:**

- знает соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- имеет качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества;
- имеет ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- владеет координацией движений и двигательные способности;
- имеет положительную мотивацию к познанию, творчеству и достижению цели.

**Предметные результаты:**

- знает основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- имеет знания о правилах и технике игры в волейбол;
- владеет физиологией и гигиеной спортсмена;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте
- имеет устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- знает индивидуальные, групповые и командные действия;
- умеет технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- умеет вести наблюдение за показателем своего физического развития;
- навыки судейства.

### Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Неделя в I полугодии	17
6	Неделя во II полугодии	19
7	Начало занятий	01 сентября
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	31 мая
10	Входной контроль	С 01 сентября по 30 сентября
11	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая
12	Промежуточная аттестация	С 12 мая по 31 мая



## Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);
- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);
- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);
- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);
- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)
- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;
- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;
- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 м	с	6,8	6,7	6,6	7,1	7,0	6,9
2	Прыжок в длину с места	см	120	130	150	110	120	130

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
	толчком двумя ногами							
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	12	5	6	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+4	+5	+6
<b>нормативы специальной физической подготовки</b>								
5	Челночный бег 5*6м	с	11,58	11,56	11,55	12,5	12,3	12,1
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками	м	9	10	9	7	8	7,5

### План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Здоровьесбережение</b>			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и	В течение года

		укрепления иммунитета).	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### **Методические материалы**

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу.

#### Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

#### Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств используя подвижные и спортивные игры).

### **Условия реализации программы**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Материально-техническое оснащение**

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Стойки волейбольные телескопические	2
2	Сетка волейбольная	2
3	Антенна волейбольная	2
4	Мяч волейбольный( разные)	4

### **Инструкции**

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях волейболом, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятиям по волейболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.

При проведении занятий по волейболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности волейбольного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся соблюдают установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### Требования безопасности перед началом занятий

Занятия в спортивном зале необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой предназначенной для волейболиста использованием защитных средств. Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.д.) которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Проверить исправность волейбольного инвентаря (сетка, мяч).

Проверить готовность раздевалки, в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся в спортивном зале перед тренировкой.

#### Требования безопасности во время занятий

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствии тренера-преподавателя, так как он несёт ответственность за обучающихся.

Начинать выполнять упражнения в спортивном зале и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках травм и прочих случаях.

Во избежание травм при падении на колени и локти, одевать наколенники, налокотники, удобную обувь.

Соблюдать установленные режимы занятий.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче волейбольного инвентаря, снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Список литературы

1. Астрахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (электронный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки квалификация выпускника бакалавр. Пятигорск 2014.
2. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
3. Е.П.Ильин Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировок/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
10. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
11. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] / Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
12. Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ.
13. Слостенина Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. - Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 58 с.
14. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 608.
15. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [ Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М. : Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).
16. Фомин Е.В., Гревцов П.А. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Москва 2011.
17. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Методическое руководство. Возрастные особенности физического развитие и физической подготовки юных волейболистов. Москва, 2014 г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

**Адреса реализации программы:**

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Тракторная, 1А  
623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Березовая, 6  
623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Селекционная, 22  
623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Советская, 56  
623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Манчужская, 40



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по волейболу**

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания