

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №112»
Авиастроительного района г. Казани**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
_____Щербакова Н.В.
Протокол №1
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР
_____Молькова Л.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№112"
_____Архипова С.В.
Приказ №179-0
от «29» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст учащихся: 12-16 лет (для 6-9 классов)
Срок реализации программы: 1 год

02-04

Рассмотрено на заседании
педагогического совета,
протокол №1
29.08.2024г.

Педагог дополнительного образования
Нигматуллина Ландыш Фанисовна

2024-2025 учебный год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с **Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”**

28 сентября 2022

В соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012,

N 53, ст. 7598; 2019, N 30, ст. 4134), пунктом 1 и подпунктом 4.2.5 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. N 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, N 32, ст. 5343), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

2. Признать утратившими силу приказы Министерства просвещения Российской Федерации:

от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г., регистрационный N 52831);

от 5 сентября 2019 г. N 470 "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. N 196" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 ноября 2019 г., регистрационный N 56617);

от 30 сентября 2020 г. N 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. N 196" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 октября 2020 г., регистрационный N 60590).

составлена на основе примерной программы по «Физическая культура» автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва, издательство «Просвещение», 2011 г.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Обоснование выбора данной программы:

Данная рабочая программа актуальна, соответствует миссии, целям и задачам общеобразовательного учреждения, учитывает особенности

контингента обучающихся, их образовательные запросы, возможности и потребности.

-для обучающихся рабочая программа обеспечивает их права на гарантию качества получаемых услуг;

-для администрации программа является основанием для определения качества реализации.

Сроки освоения программы: 1 год

Программа адресована детям от 12 до 16 лет.

Условия набора учащихся

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

В группе -15 человек;

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. 72 часа

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1.15 часа.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики более плодотворно учатся, меньше болеют. Ученики, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель программы — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

Содержание программы - 1 год обучения

Задачи:

Образовательные

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

Воспитательные

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества.
- **Учебный план**

№./П.	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.	1		1	Собеседование тестирование
	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1		теория
	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	3	3		теоретическое
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
2.	Правила игры в волейбол		1		Теоретическое
3.	Места занятий и инвентарь		1		Теория

Раздел III. Общая физическая подготовка		7	1	6	Практика
.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
.2.	Строевые упражнения	1		1	
.3.	Гимнастические упражнения	1		1	
.4.	Акробатические упражнения	1		1	
.5.	Легкоатлетические упражнения	1		1	
.6.	Подвижные игры и спортивные игры	2		2	
Раздел V. Специальная физическая подготовка		6	1	5	Тренировочное
.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1		Теоретическое
.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	1		1	
.3.	Упражнения для развития прыгучести	1		1	
.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	1		1	
.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	1		1	
.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1		1	
Раздел V. Техническая подготовка		7	1	6	Тренировочное
.1.	Характеристика основных приемов техники	1	1		Теоретическое
.2.	Техника нападения	3		3	

.3.	Техника защиты	3		3	
Раздел VI.Тактическая подготовка		5	1	4	Тренировочное
.1.	Понятие о тактике.	1	1		Теоретическое
.2.	Тактика нападения	2		2	
.3.	Тактика защиты	2		2	
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		1		1	Тренировочное
РазделVIII. Контрольные испытания		1		1	Тестирование
Итого:		32	8	24	

Содержание программы

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел II.Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема№ 2.1.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема№2.2 Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема№2.3 Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Тема №3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема №3.2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема №3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема №3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема №3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Тема №4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема №4.2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

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

Тема №4.3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема №4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема №4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема №4.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы

двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел V Техническая подготовка.

Тема №5.1. Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема №5.2. Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема №5.3. Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

Раздел VI. Тактическая подготовка.

Тема №6.1. Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема №6.2. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема №6.3. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел VIII. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел IX. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения, занимающиеся волейболом, будут знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

приобретут навыки:

- Игры в волейбол по упрощенным правилам.

Методическое обеспечение программы.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-	Дидактический материал, техническое	Вид и форма контроля, форма

			воспитательного процесса	оснащение занятий	предъявления результата
	Общие основы волейбола ППи ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
	Общая физическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки и судьи, протоколы
	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
	Тактическая подготовка.	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,

Тактика нападения					
Контр ольные игры и соревновани я (теоретическ ая, практическа я часть)	Организац ия и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудо ванный спортивный зал.	Результ аты спортивных соревнований.	

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в конкурсах
- участие в соревнованиях

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль- беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) – участие в соревнованиях по волейболу.

2.4. Оценочные материалы, способы проверки ЗУН учащихся

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

В ходе промежуточной аттестации, осуществляется оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений учащихся, заявленных в программе.

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической и практической подготовки учащихся, а также уровень их личностного развития.

Педагог самостоятельно разрабатывает задания, которые позволяют оценить уровень освоения учащимися тем, разделов дополнительной образовательной программы за определенный период обучения.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащихся:

- развитие деятельности учащихся;
- методика выявления уровня самооценки учащихся;
- личностное достижение учащихся;
- методика отслеживания достижений учащихся.

2.5 Методические материалы

Одним из неперенных условий успешного обеспечения образовательного процесса является его методическое обеспечение, которое включает:

- Разработку конспектов занятий, дидактических материалов, технологических карт;
- Подбор и поиск новейших методов в работе;
- Создание презентаций с помощью современных средств ИКТ;
- Наличие и разработка наглядных пособий, образцов изделий, шаблонов, схем и др.;
- Разработку сценариев праздников.

Занятия в объединении имеют большое воспитательное значение для развития учащихся. Выбор формы занятий зависит от задач, которые ставит педагог на данном этапе прохождения программы и обеспечивает проявление устойчивого интереса к занятиям.

Литература для педагога.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/

М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.

5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.

6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.

7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.

8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.

9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.

10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.

11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.

12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.

13. Физическая культура в школе. – Журнал.

Литература для детей.

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.

2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.

3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

Перечень Интернет-ресурсов

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;