



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt\_mos\_nn@mail.52gov.ru  
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде  
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО

«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Парящий мяч. Волейбол»**

физкультурно-спортивной направленности

для детей с 10 лет  
срок реализации 2 года

Составитель:

Лапин Александр Викторович  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород,  
2023 год.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 уч. год.....</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>11</b>
<b>6.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....</b>	<b>18</b>
	6.1. учебно-тематический план	
	6.2. формы текущего контроля и аттестации	
	6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
	6.4. условия реализации программы	
<b>7.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>22</b>
<b>8.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>25</b>
<b>9.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>27</b>

## 1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парящий мяч. Волейбол»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Специализация программы</b>	Обучение командной игре в волейбол
<b>Основания для разработки программы</b>	Желание обучающихся получать опыт в спортивной командной деятельности; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в спортивных секциях
<b>Организация, предоставившая программу</b>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д.20А, 224-04-56
<b>Место реализации <i>включая сетевые формы</i></b>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», на базе МБОУ «Школа №146» ул. Лучистая,4 <i>по договору о сетевой форме реализации ДООП.</i>
<b>Составитель программы</b>	Лапин Александр Викторович, педагог ДО.
<b>Руководитель программы</b>	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района».
<b>Цель программы</b>	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, углублённое изучение спортивной игры волейбол.
<b>Условия достижения цели и задач</b>	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков, ситуации успешности в командной игре, наличие ресурсного обеспечения, включая волейбольную площадку.
<b>Формы обучения, виды деятельности по программе</b>	Очная; групповые занятия теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
<b>Сроки реализации, уровень программы</b>	2 года. Углубленный уровень.
<b>Официальный язык</b>	Русский.
<b>Формы контроля, аттестации</b>	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы.
<b>Условия участия в программе</b>	Добровольное желание детей, по заявлению родителей и законных представителей; наличие медицинской справки.
<b>Комплектование на текущий учебный год</b>	1.1–12 чел. 1.2-12 чел.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Парящий мяч» (углубленного уровня) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на подготовку учащихся, прошедших или имеющих начальную общефизическую подготовку и уже обладающих начальными знаниями и умениями в волейболе.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

**Актуальность программы исходит из необходимости** приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В наше время улучшить здоровье детей возможно только научив их вести здоровый образ жизни.

Увлечение спортом — удел преимущественно молодёжи. Именно для неё характерно стремление к соревнованию, азарт и жажда победы. Эти свойства человеческой личности лучше всего реализуются в спортивных играх, особенно в волейболе, популярность которого не может сравниться ни с каким видом спорта в нашей стране. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления в них большой воли и мужества делают волейбол важным средством физического воспитания.

**Новизна и отличие** данной программы, заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья детей. Основное внимание в программе уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе образовательного учреждения по договору о сетевой форме реализации ДООП. В неё добавлены разделы общефизической и специальной подготовки учащихся для более полного их физического развития.

**Педагогическая целесообразность** определяется необходимостью предоставления детям максимально полной возможности удовлетворения своих потребностей в командной игре с целью продолжения занятий и дальнейшей профессионализацией в этой сфере деятельности.

**Цель программы** формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

## **Задачи:**

### ***образовательные***

- совершенствование технических и тактических приемов игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

### ***развивающие***

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

### ***воспитательные***

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Объём и срок реализации.** Программа рассчитана на 2 года обучения. Каждый год обучения – 216 часов. Общее количество часов по программе – 432 часа.

**Уровень программы** – углубленный.

**Адресат программы.** Программа разработана для детей от 10 лет и предназначена для учащихся уже прошедших базовый этап обучения по ДООП «Первый тайм. Волейбол».

В группу принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

**Режим занятий** – первый и второй год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа продолжительностью 45 минут, перерыв 15 минут.

## **Формы обучения.** Очная. Групповая.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения (отобрать содержание в соответствии со своими индивидуальными потребностями, выбрать и зафиксировать в тексте наиболее эффективные пути).

**Методы проведения занятий** – словесные, наглядные, практические.

Каждое занятие включает теоретическую и практическую части.

## **Содержание программы**

- Основы знаний
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка

- Контрольные испытания

## **Ожидаемые результаты**

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

### **знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

### **знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

#### 1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2023 г. по 31.08.2024 г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024-91 дня

#### 3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2023 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

#### 4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	Количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	6	36	216	2ч. х 3 раза в неделю, перерыв 15 минут	23.12.2023	22.05.2024
1.2	6	36	216	2ч. х 3 раза в неделю, перерыв 15 минут	24.12.2023	23.05.2024
<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>36</b>				

#### 5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;



7 января – Рождество Христово;  
23 февраля – День защитника Отечества;  
8 марта – Международный женский день;  
1 мая – Праздник Весны и Труда;  
9 мая – День Победы;  
12 июня – День России;  
4 ноября – День народного единства.

## **6. Корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

## 4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Основы знаний	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	10	2	8
3	Специальная физическая подготовка	20	3	17
4	Техническая подготовка	93	9	84
5	Тактическая подготовка	66	8	58
6	Контрольные испытания, аттестация и соревнования	21	2	19
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

### 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
1	Основы знаний	3	2	1
2	Общая физическая подготовка	6	4	2
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27
4	Техническая подготовка	93	9	84
5	Тактическая подготовка	66	8	58
6	Контрольные испытания, аттестация и соревнования	19	2	17
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

## 5. Содержание программы

### 1. Основы знаний

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

### 2 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*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.

### **4. Техническая подготовка**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

## **5. Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## **6. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **2 год обучения**

#### **1. Основы знаний**

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

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **2. Общая физическая подготовка**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед

собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*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.

*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 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **4. Техническая подготовка**

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### **5. Тактическая подготовка**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).



*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

## **6. Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. Учебно-тематический план

#### Группа 1 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>
1	Вводное занятие	2
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>
1	Гимнастические упражнения	10
2	Лёгкоатлетические упражнения	10
3.	Подвижные игры	10
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>93</b>
1	Техника передвижения и стоек	8
2	Техника приёма и передач мяча сверху	30
3.	Техника приёма мяча снизу	15
4.	Нижняя прямая подача	30
5.	Нападающие удары	10
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>
1.	Индивидуальные действия	12
2.	Групповые действия	18
3.	Командные действия	18
4.	Тактика защиты	18
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания, аттестация и соревнования</b>	<b>21</b>
<b>Итого часов:</b>		
		<b>216</b>

#### Группа 2 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>
1	Вводное занятие	1
2	Классификация упражнений	1

3	Виды соревнований	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>
1	Гимнастические упражнения	2
2	Лёгкоатлетические упражнения	2
3.	Подвижные игры	2
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>93</b>
1	Техника передвижения и стоек	6
2	Техника приёма и передач мяча сверху	30
3.	Техника приёма мяча снизу	15
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	30
5.	Нападающие удары	10
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>
1.	Индивидуальные действия	12
2.	Групповые действия	18
3.	Командные действия	18
4.	Тактика защиты	18
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>19</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>

## **6.2.Формы текущего контроля и аттестации**

**Программа предполагает комплексный контроль**, основывающийся на объективных и количественных показателях.

**Форма контроля** - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

**Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

**Аттестация** проходит в очном формате, два раза в год. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол.

## **6.3 Планируемые результаты и способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.**

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании,
2	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других.	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании,

### 6.3 Планируемые результаты освоения программы

#### Планируемый результат реализации спортивно-оздоровительного этапа

- Формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- Вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий;
- Повышение уровня общефизической подготовленности спортсмена (прирост показателей ОФП при сдаче контрольных нормативов).

Для оценки эффективности реализации этого модуля используются следующие критерии:

- состояние здоровья учащегося;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими занятий;
- гармоничное развитие учащегося;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### 6.4 Условия реализации программы

#### Организационно-педагогические условия распределения содержания.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной секции осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленные перед учащимися предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; регулярное

участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным волейболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

### **Материально-технические условия**

<b>Кадровые ресурсы</b>			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Лапин Александр Викторович	--	--	
<b>Материально-техническая база</b>			
№,название кабинета, помещение	площадь	база	адрес
спортивный	238 кв.м	1 кабинет	МБОУ «Школа №146» ул. Лучистая,4
Оборудование, раздаточный материал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплект индивидуальной экипировки волейболиста (спортивная соревновательная форма);</li> <li>• Комплект волейбольных мячей (на команду);</li> <li>• Волейбольная сетка;</li> <li>• Скакалки;</li> <li>• Насосы для накачки мячей;</li> <li>• “фишки” для челночного бега;</li> <li>• Барьеры малые;</li> <li>• Набивные мячи;</li> <li>• Гимнастические маты;</li> </ul> Борцовский ковер «Ласточкин хвост»		
<b>Информационно-методические ресурсы</b>			
Интернет-ресурсы	<a href="#">Сайт международной федерации волейбола</a> <a href="#">Сайт Всероссийской федерации волейбола</a> <a href="#">Сайт Европейской конфедерации волейбола</a>		
Дидактический материал	Правила соревнований по волейболу		

## 7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

№	Контрольные упражнения	результат	мальчики	девочки
1	Бег 30 м (с)		5,9-6,9	6,2-7,2
2	Челночный бег 3X10 м(с)		9,2-10,4	9,7-10,9
3	Прыжок в длину с места (см)		115-140	110-135
4	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)		2-4	2-4
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)		6,7-6,6	6,8-6,6
6	Верхняя и нижняя передача над собой		12-15	10-12
7	Прыжок в высоту с разбега		180-210	160-180

#### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ (по каждой группе объединения)

Объединение/ год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
1.1	108		
1.2	108		
1.3	108		
1.4	108		

#### ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА (по каждой группе)

группы						
На начало учебного года						
На конец I полугодия						
Выбыли в течение полугодия						
Прибыли в течение полугодия						
Сохранность контингента в %						

#### ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		

муниципальные (городские)		
районные		

**ФИКСИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ  
УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)**

	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел.		чел.		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

**Протокол  
о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы  
в \_\_\_\_\_ учебном году**

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии

Итого	Низкий _____%	Средний _____%	Высокий _____%
-------	---------------	----------------	----------------

По результатам промежуточной/итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ обучающихся.  
 Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся  
 Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе \_\_\_\_\_  
 Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ ФИО, должность \_\_\_\_\_  
 Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

### ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

п	Группа/ обучающийся	уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
	1.1	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1_20 _____% 2_40 _____% 3_40 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%
15.		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%



## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая	Практикум:	- литература по	- волейбольные	- контрольные

подготовка	- занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

### **Литература для педагога**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
7. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
11. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2001.
12. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
13. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
14. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
16. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
17. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

#### **Литература для учащихся**

- 1.Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021.

510 с.

3. Волейбол. - М.: АСТ, 2021. - 270 с.

4. Волейбол. - М.: Дивизион, 2022. - 360 с.

5. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 983 с.

Интернет ресурсы:

Сайт международной федерации волейбола

Сайт Всероссийской федерации волейбола

Сайт Европейской конфедерации волейбола