

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

«ПРИНЯТО»

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Бучина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«Волейбол «Девушки»**

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Валыньщиков В.А.

учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

Шушенское

2023

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N 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)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Устав МБОУ «Шушенская СОШ №1».

### **Направленность программы**—физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, развивает компетентности игры в волейбол, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни, восполняет недостаток двигательной активности у детей и подростков.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** от 12 человек.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Объём освоения программы:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, количество часов в год 72 ч. Всего: 216 часа

**Форма обучения:** очная, с возможностью использования дистанционных технологий и электронного обучения.

**Формы организации деятельности на занятиях:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **1.2.Целевой раздел программы.**

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом.

**Задачи программы:**

- сформировать стойкий интерес к занятиям;
  - развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма;
  - развивать специальные способности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами

волейбола;

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план на три года.

| №<br>п/п              | Наименование разделов программы                          | Количество часов |          |
|-----------------------|--|------------------|----------|
|                       |  | теория           | практика |
| <b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> |  |                  |          |
| 1                     | Правила по технике безопасности на занятиях по волейболу | 1                |          |
| 2                     | История развития волейбола в России и за рубежом         | 2                |          |
| 3                     | Гигиена волейболиста                                     | 1                |          |
| 4.                    | Общая физическая подготовка                              | 1                | 15       |
| 5.                    | Техническая подготовка                                   | 1                | 42       |
| 6.                    | Специальная физическая подготовка                        | 1                | 5        |
| 7.                    | Контрольно-оценочные и переводные испытания и тесты      | 1                | 2        |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | 8                | 64       |
| <b>ВСЕГО:</b>         |  | <b>72 часа</b>   |          |
| <b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> |  |                  |          |
| 1.                    | Правила по технике безопасности на занятиях по волейболу | 2                |          |
| 2.                    | Общая физическая подготовка                              | 1                | 8        |
| 3.                    | Техническая подготовка                                   | 1                | 50       |
| 4.                    | Специальная физическая подготовка                        | 1                | 6        |
| 5.                    | Контрольно-оценочные и переводные испытания и тесты      | 1                | 2        |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | 6                | 66       |
| <b>ВСЕГО:</b>         |  | <b>72 часа</b>   |          |
| <b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> |  |                  |          |
| 1.                    | Правила по технике безопасности на занятиях по волейболу | 1                |          |
| 2.                    | Общая физическая подготовка                              | 1                | 8        |
| 3.                    | Техническая подготовка                                   | 1                | 30       |
| 4.                    | Специальная физическая подготовка                        |                  | 28       |
| 5.                    | Контрольно-оценочные и переводные испытания и тесты      | 1                | 2        |

|               |                |    |
|---------------|----------------|----|
| <b>ИТОГО:</b> | 4              | 68 |
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>72 часа</b> |    |

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.**

**История развития волейбола.** Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Разработка викторины.

**Гигиена волейболиста.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Техническая подготовка.** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Передачи мяча в парах. Приемы мяча снизу сверху, сбоку. Разучивание имитации и техники нападающего удара, блокирования, приема мяча.

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Прыжковые упражнения. Разучивание комбинаций в игровых зонах.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и

перемещений по сигналу тренера Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. **Контрольно-оценочные и переводные испытания и тесты.** Тесты на знание истории и правил игры в волейбол. Тесты по ТБ на занятиях . Тестирование ОФП в начале и в конце года. Тестирование ОФП. Тестирование по правилам игры в волейбол. Тестирование игровых комбинаций.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы**

К концу обучения учащиеся:

получат теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; ознакомятся с правилами техники безопасности; улучшат общую физическую подготовку; освоят упражнения специальной физической подготовки; ознакомятся с азами технико-тактической подготовки; обучатся игре в волейбол; улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

### **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **2.1. Календарный учебный график**

| п/п      | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных занятий | Количество учебных часов | Количество учебных часов | Режим занятий              | Сроки проведения промежуточной |
|----------|--------------|---------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b> | 3 год        | 01.09.2023 г.       | 30.05.2024 г.          | 36                         | 72                       | 72                       | 2 раза в неделю по 45 мин. | октябрь 2023 г., май 2024 г.   |

#### **2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг;

обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал: размеры 24 x 12 м.

оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, скакалки, набивные мячи, компьютер, рулетки, секундамер, яма для прыжков в длину, волейбольные мячи, турник, маты.

#### **Кадровое обеспечение.**

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

#### **Информационно-образовательное обеспечение**

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей, а также официальная страница ОУ в контакте.

### **2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Контрольные и товарищеские игры. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

### Шкала оценки

| возраст | уровень | ОФП       |     |  |                          |     |                        |     |
|---------|---------|-----------|-----|--|--------------------------|-----|------------------------|-----|
|         |         | Бег 30 м. |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подтягиван иев висе лежа |     | Прыжок в длину с места |     |
|         |         | юн        | дев |  | юн                       | дев | юн                     | дев |
| 10      | Высокий | 6.0       | 6.5 | 12                                     | 11                       | 164 | 145                    |     |
|         | Средний | 6.1       | 6.7 | 10                                     | 10                       | 160 | 138                    |     |
|         | Низкий  | 6.2       | 6.9 | 8                                      | 9                        | 156 | 132                    |     |
| 11      | Высокий | 5.9       | 6.3 | 15                                     | 13                       | 170 | 156                    |     |
|         | Средний | 6.0       | 6.4 | 12                                     | 11                       | 166 | 148                    |     |
|         | Низкий  | 6.1       | 6.7 | 10                                     | 10                       | 162 | 143                    |     |
| 12      | Высокий | 5.8       | 6.1 | 17                                     | 15                       | 176 | 164                    |     |
|         | Средний | 5.9       | 6.3 | 15                                     | 13                       | 172 | 158                    |     |
|         | Низкий  | 6.0       | 6.5 | 13                                     | 11                       | 168 | 152                    |     |
| 13      | Высокий | 5.7       | 5.9 | 20                                     | 17                       | 180 | 172                    |     |
|         | Средний | 5.8       | 6.1 | 18                                     | 15                       | 175 | 168                    |     |
|         | Низкий  | 5.9       | 6.3 | 16                                     | 13                       | 170 | 164                    |     |
| 14      | Высокий | 5.6       | 5.8 | 24                                     | 20                       | 190 | 185                    |     |
|         | Средний | 5.7       | 5.9 | 22                                     | 17                       | 180 | 176                    |     |
|         | Низкий  | 5.8       | 6.1 | 20                                     | 15                       | 175 | 172                    |     |
| 15      | Высокий | 5.5       | 5.7 | 28                                     | 23                       | 200 | 180                    |     |
|         | Средний | 5.6       | 5.8 | 26                                     | 20                       | 190 | 172                    |     |
|         | Низкий  | 5.7       | 5.9 | 24                                     | 18                       | 185 | 168                    |     |
| 16      | Высокий | 5.4       | 5.6 | 32                                     | 26                       | 210 | 185                    |     |
|         | Средний | 5.5       | 5.7 | 30                                     | 24                       | 200 | 175                    |     |
|         | Низкий  | 5.6       | 5.8 | 28                                     | 22                       | 190 | 170                    |     |

| возраст | уровень | СФП  |      |  |     |  |     |
|---------|---------|--|------|--|-----|--|-----|
|         |         | до 12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лической до лической «6, 9, 12, 18» (м) |      | Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя |     | Прыжок вверх с места со взмахом руками |     |
|         |         | юн   | дев  | юн   | дев | юн                                     | дев |
| 10      | Высокий | 11.8   | 12.7 | 380  | 310 | 33                                     | 31  |
|         | Средний | 12.1   | 12.9 | 350  | 270 | 31                                     | 29  |
|         | Низкий  | 12.4   | 13.4 | 320  | 230 | 29                                     | 27  |

|           |                |      |      |     |     |    |    |
|-----------|----------------|------|------|-----|-----|----|----|
| <b>11</b> | <i>Высокий</i> | 11.7 | 12.4 | 440 | 380 | 35 | 32 |
|           | <i>Средний</i> | 11.9 | 12.7 | 380 | 320 | 33 | 30 |
|           | <i>Низкий</i>  | 12.3 | 13.1 | 340 | 290 | 28 | 28 |
| <b>12</b> | <i>Высокий</i> | 11.5 | 12.0 | 490 | 450 | 37 | 35 |
|           | <i>Средний</i> | 11.7 | 12.4 | 465 | 400 | 35 | 32 |
|           | <i>Низкий</i>  | 11.9 | 12.8 | 410 | 370 | 32 | 30 |
| <b>13</b> | <i>Высокий</i> | 26.5 | 30.0 | 550 | 480 | 43 | 37 |
|           | <i>Средний</i> | 26.9 | 30.4 | 480 | 460 | 40 | 35 |
|           | <i>Низкий</i>  | 27.4 | 30.8 | 430 | 400 | 38 | 33 |
| <b>14</b> | <i>Высокий</i> | 26.4 | 29.7 | 590 | 510 | 48 | 42 |
|           | <i>Средний</i> | 26.7 | 29.9 | 550 | 470 | 44 | 38 |
|           | <i>Низкий</i>  | 27.2 | 30.0 | 500 | 420 | 40 | 35 |
| <b>15</b> | <i>Высокий</i> | 26.5 | 30.0 | 550 | 480 | 43 | 37 |
|           | <i>Средний</i> | 26.9 | 30.4 | 480 | 460 | 40 | 35 |
|           | <i>Низкий</i>  | 27.4 | 30.8 | 430 | 400 | 38 | 33 |
| <b>16</b> | <i>Высокий</i> | 26.4 | 29.7 | 590 | 510 | 48 | 42 |
|           | <i>Средний</i> | 26.7 | 29.9 | 550 | 470 | 44 | 38 |
|           | <i>Низкий</i>  | 27.2 | 30.0 | 500 | 420 | 40 | 35 |

| возраст   | уровень        | ТТ                   |     |                     |     |   |     |
|-----------|----------------|----------------------|-----|---------------------|-----|---|-----|
|           |                | Передача мяча сверху |     | Передача мяча снизу |     | до 12 лет: подача в предельплощадки из 7 подач;<br>с 13 лет: подача в указанную зону. |     |
|           |                | юн                   | дев | юн                  | дев | юн  | дев |
| <b>10</b> | <i>Высокий</i> | 21                   | 21  | 17                  | 16  | 4   | 3   |
|           | <i>Средний</i> | 20                   | 20  | 16                  | 15  | 3   | 2   |
|           | <i>Низкий</i>  | 19                   | 19  | 15                  | 14  | 2   | 1   |
| <b>11</b> | <i>Высокий</i> | 22                   | 22  | 18                  | 17  | 5   | 4   |
|           | <i>Средний</i> | 21                   | 21  | 17                  | 16  | 4   | 3   |
|           | <i>Низкий</i>  | 20                   | 20  | 16                  | 15  | 3   | 2   |
| <b>12</b> | <i>Высокий</i> | 23                   | 23  | 19                  | 18  | 5   | 4   |
|           | <i>Средний</i> | 22                   | 22  | 18                  | 17  | 4   | 3   |
|           | <i>Низкий</i>  | 21                   | 21  | 17                  | 16  | 3   | 2   |
| <b>13</b> | <i>Высокий</i> | 24                   | 24  | 20                  | 19  | 6   | 6   |
|           | <i>Средний</i> | 23                   | 23  | 19                  | 18  | 5   | 5   |
|           | <i>Низкий</i>  | 22                   | 22  | 18                  | 17  | 4   | 4   |
| <b>14</b> | <i>Высокий</i> | 25                   | 25  | 21                  | 20  | 7   | 7   |
|           | <i>Средний</i> | 24                   | 24  | 20                  | 19  | 6   | 6   |
|           | <i>Низкий</i>  | 23                   | 23  | 19                  | 18  | 5   | 5   |
| <b>15</b> | <i>Высокий</i> | 24                   | 24  | 20                  | 19  | 6   | 6   |
|           | <i>Средний</i> | 23                   | 23  | 19                  | 18  | 5   | 5   |
|           | <i>Низкий</i>  | 22                   | 22  | 18                  | 17  | 4   | 4   |
| <b>16</b> | <i>Высокий</i> | 25                   | 25  | 21                  | 20  | 7   | 7   |
|           | <i>Средний</i> | 24                   | 24  | 20                  | 19  | 6   | 6   |
|           | <i>Низкий</i>  | 23                   | 23  | 19                  | 18  | 5   | 5   |

## 2.4. Методические материалы

**Основной формой** занятий является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия

упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа предусматривает индивидуальную работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими.

Теоретические занятия включают в себя:

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие волейбола в России.
- Правила гигиены. Закаливание.
- Правила игры в волейбол.

Практические занятия включают в себя:

- ОФП.
- Техника игры в волейбол.
- Тактика игры в волейбол.
- Контрольно-оценочные и переводные испытания и тесты.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

## **2.5. Список литературы**

**Для педагога:**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФКи С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.

10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979.
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

**для обучающихся:**

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, Фис 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних

Новосибирский государственный технический университет. 2018.  
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019  
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:  
Физкультура и спорт. 1982.