Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»

Утверждено
приказом
№ 133 от 01.09.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст: 14 – 18 лет.
Срок реализации программы – 3 года.

Автор-составитель:
Варганова Татьяна Ивановна,
педагог дополнительного образования

г. Арзамас

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» *имеет физкультурно-спортивную направленность*. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основе программы В.И. Ляха.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера и результатом его действий является командный результат. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 14-17 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способностей детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Формы и режим занятий. Наполняемость учебной группы по годам обучения:

- группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек;

- 2 года обучения - не менее 12 человек;

- 3 года обучения – не менее 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола.

2. Расширят представление о технических приемах в волейболе.

3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.

8.Освоить технику верхних передач.

9.Освоить технику передач снизу.

10.Освоить технику верхнего приема мяча.

11.Освоить технику нижнего приема мяча.

12.Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам.
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча.

3. Освоить технику нападающего удара.

4. Овладеть навыками судейства.

5. Уметь управлять своими эмоциями.

6.Знать методы тестирования при занятиях волейбола.

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.

8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

9. Овладеть техникой блокировки в защите.

10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке.

2. Уметь принимать мяч от сетки.

3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе.

4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах.

6. Получить навыки командных действий в защите и нападении.

7. Овладеть тактикой нападения.

8. Овладеть тактикой защиты.

9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях

технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры	1	1	-	1	1	-	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	16	1	15	14	1	13	16	1	15
3.	Специальная подготовка	12	2	10	12	2	10	26	1	15
4.	Техническая подготовка	14	1	13	16	1	15	11	1	10
5.	Тактическая подготовка	16	1	15	11	1	10	11	1	10
6.	Игровая подготовка	17	2	15	23	1	21	21	1	20
Итого		**76**	**8**	**68**	**76**	**7**	**69**	**76**	**6**	**70**

3. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» 1 года обучения

1. *Теоретические сведения – 8 часов.*

Общие основы волейбола:

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. *Общефизическая подготовка – 15 часов* (развитие двигательных качеств):

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метания;
- Акробатические упражнения;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. *Специальная физическая подготовка – 10 часов.*

- упражнения для развития прыгучести;
- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;

- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

4. *Техническая подготовка - 15 часов.*

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема.

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на

движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5.Тактическая подготовка – 15 часов.

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);

- Обучение индивидуальным действиям.

Обучение технике передаче в прыжке:

- сткидке, отвлекающие действия при вторых передачах;

-Упражнения на расслабления и растяжения;

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

6. Игровая подготовка – 15 часов.

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

2 года обучения

1.Теоретические сведения – 7 часов.

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;

- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

2. *Общефизическая подготовка – 13 часов* (развитие двигательных качеств).

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метания;
- Акробатические упражнения.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов.

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

4. Техническая подготовка - 15 часов.

Техника выполнения нижнего приема.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи .

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней

прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара.

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. *Тактическая подготовка – 10 часов.*

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- Сткидке, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

6. *Игровая подготовка – 21 часов.*

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

3 года обучения

1. *Теоретические сведения – 6 часов*

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. *Общефизическая подготовка – 15 часов.*

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

3. *Специальная подготовка – 15 часов.*

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. *Техническая подготовка – 10 часов.*

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;

- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Тактическая подготовка – 10 часов.

Нападение:

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- Упражнения для развития быстроты перемещений;

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита:

- Взаимодействие игроков;

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

- Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;

- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;

- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

6. Игровая подготовка – 20 часов.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;

- Освоение терминологии, принятой в волейболе;

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Обеспечение программы методической продукцией

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.

- Правила игры в волейбол.

- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;

- Инструкции по охране труда.

4. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Техника безопасности. Прием меча двумя руками	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
2.				ОФП. Прием, передача меча, движение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
3.				ОФП. Прием, передача мяча двумя руками снизу. Перемещение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
4.				ОФП. Прямая верхняя подача. Тактика защиты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
5.				ОФП. Перемещение по зонам. Прямя верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
6.				ОФП. Нападающий удар. Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
7.				ОФП. Нападающий удар. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
8.				ОФП. Тактика защиты. Блокирование. Прием снизу.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
9.				ОФП. Учебная игра. Товарищеская встреча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
10.				ОФП. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
11.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Нападающий удар.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
12.				ОФП. Прыжковая подготовка. Верхняя прямая подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	

13.				ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
14.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Нападающий удар.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
15.				ОФП. Прыжковая подготовка. Нападающий удар. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
16.				ОФП. Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
17.				ОФП. Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра. Контрольное испытание.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
18.				ОФП. Нападающий удар. Зонная защита. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
19.				ОФП. Тактика нападения. Нападающий удар. Страховка.		Теоретическое занятие. Практическое занятие.		
20.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
21.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Зонная защита. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками
22.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	

23.				ОФП. Прыжковая подготовка. Подача в прыжке. Скидки.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	снизу
24.				ОФП. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
25.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
26.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
27.				ОФП. Учебная игра	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
28.				ОФП. Прыжковая подготовка. Передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
29.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
30.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Тактика защиты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
31.				ОФП. Техника нападения. Нападающий удар.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
32.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
33.				ОФП. Учебная игра. Товарищеская встреча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
34.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
35.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
36.				ОФП. Прыжковая подготовка. Нападающий удар. Подача в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
37.				ОФП. Прямая верхняя подача. Перемещение без мяча. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	

38.				ОФП. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Техника безопасности. Прием меча двумя руками.	2	Теоретическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
2.				ОФП. Прием, передача меча, движение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
3.				ОФП. Прием, передача меча, движение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
4.				ОФП. Прием, передача мяча двумя руками снизу. Перемещение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
5.				ОФП. Прямая верхняя подача.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
6.				ОФП. Перемещение по зонам. Прямя верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
7.				ОФП. Нападающий удар. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
8.				ОФП. Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
9.				ОФП. Тактика защиты. Учебная игра.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
10.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и

11.				ОФП. Прыжковая подготовка. Верхняя прямая подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
12.				ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
13.				ОФП. Прием передачи мяча двумя руками (сверху, снизу).	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
14.				ОФП. Верхняя прямая подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
15.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
16.				ОФП. Прыжковая подготовка. Нападающий удар. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
17.				ОФП. Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
18.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2			
19.				ОФП. Нападающий удар. Зонная защита. Скоростная подготовка.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по ОВП
20.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
21.				ОФП. Тактика нападения. Нападающий удар. Страховка.		Теоретическое занятие. Практическое занятие.		

22.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
23.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Зонная защита. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
24.				ОФП. Прыжковая подготовка. Зонная защита.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
25.				ОФП. Прыжковая подготовка. Подача в прыжке. Скидки.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
26.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
27.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
28.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Перемещение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
29.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
30.				ОФП. Прыжковая подготовка. Передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
31.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
32.				ОФП. Учебная игра.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
33.				ОФП. Учебная игра.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
34.				ОФП. Прыжковая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых

35.				ОФП. Учебная игра. Товарищеская встреча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
36.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
37.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
38.				ОФП. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Техника безопасности. Прием меча двумя руками	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
2.				ОФП. Прием, передача меча, движение без мяча.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	
3.				ОФП. Прием, передача меча, движение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
4.				ОФП. Прием, передача мяча двумя руками снизу. Перемещение без мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
5.				ОФП. Нападающий удар.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
6.				ОФП. Прямя верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
7.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых

8.				ОФП. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
9.				ОФП. Нападающий удар.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
10.				ОФП. Передача мяча. Нападающий удар.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
11.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
12.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
13.				ОФП. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Зонная защита.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
14.				ОФП. Верхняя прямая подача. Тактика нападения. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
15.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Нападающий удар.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
16.				ОФП. Учебная игра. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
17.				ОФП. Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
18.				ОФП. Учебная игра.	2	Теоретическое занятие. Практическое	Спортивный зал	

						занятие.		
19.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
20.				ОФП. Тактика нападения. Нападающий удар. Страховка.		Теоретическое занятие. Практическое занятие.		
21.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
22.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Зонная защита. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
23.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Техника нападения.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
24.				ОФП. Прыжковая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
25.				ОФП. Прямая верхняя подача.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
26.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
27.				ОФП. Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
28.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
29.				ОФП. Прыжковая подготовка. Передача мяча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
30.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	

31.				ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Тактика защиты.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
32.				ОФП. Техника нападения. Нападающий удар.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Спортивный зал	
33.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях (согласно плану мероприятий)
34.				ОФП. Учебная игра. Товарищеская встреча.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
35.				ОФП. Учебная игра.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
36.				ОФП. Прыжковая подготовка. Нападающий удар. Подача в прыжке.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники приема и передачи и точность выполнения передачи мяча двумя руками снизу
37.				ОФП. Прямая верхняя подача. Перемещение без мяча. Скоростная подготовка.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	
38.				ОФП. Контрольное испытание.	2	Практическое занятие.	Спортивный зал	Оценка техники и точности выполнения игровых приемов.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1.

Оценка общей физической подготовленности учащихся 14-15 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Воз-раст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9
Координа-ционные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			Д	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	М	9,3	8,7-8,3	8,0
			Д	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
			Д	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
			Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200
			Д	135	155-175	190
		13	М	150	170-190	205
			Д	140	160-180	200
		14	М	160	180-195	210
			Д	145	160-180	200
		15	М	175	190-205	220
			Д	155	165-185	205
Выносли-вость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
			Д	700	850-1000	1100
		12	М	950	1100-1200	1350
			Д	750	900-1050	1150
		13	М	1000	1150-1250	1400
			Д	800	950-1100	1200
		14	М	1050	1200-1300	1450
			Д	850	1000-1150	1250
		15	М	1100	1250-1350	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
			Д	4	8-10	15
		12	М	2	6-8	10
			Д	5	9-11	16
		13	М	2	5-7	9
			Д	6	10-12	18
		14	М	3	7-9	11
			Д	7	12-14	20
		15	М	4	8-10	12
			Д	7	12-14	20

Продолжение Таблицы 1.

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекла-	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19

Физические способности	Контрольное упражнение	Воз-раст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координа-ционные	Челночный бег 3·10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносли-вость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой пере-кладине из виса (мальчики); На низкой пере-кладине из виса лежа (девочки), кол, раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

Методика тестирования общей физической подготовленности

Таблица 3.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1.	Передача мяча над собой сверху в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	14	8	6	4	8	6	4
		15-17	10	8	5	10	8	5
2.	Передача мяча над собой снизу в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	14	8	6	4	8	6	4
		15-17	10	8	5	10	8	5
3.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах, кол-во передач	14	15	12	10	15	12	10
		15-17	20	16	12	20	16	12
4.	Передачи мяча двумя руками снизу в парах, кол-во передач	14	12	10	8	12	10	8
		15-17	15	12	10	15	12	10
5.	Подача мяча, кол-во подач из 6 попыток	14	4	3	2	3	2	1
		15-17	5	4	3	4	3	2

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо оборудование и инвентарь, представленный в таблице.

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Сетка волейбольная	1 шт.
2.	Стойки волейбольные	1 пара
3.	Мяч волейбольный	10 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Экспандер лыжника	10 шт.
11.	Конусы	20 шт.
12.	Свисток судейский	2 шт.
13.	Насос с иглой	1 шт.
14.	Жилетки игровые	2 комплекта

Список литературы

1. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.

2. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: учебное пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012. - 77 с.

3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.

4. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с.

5. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

6. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

7. Рыцарев В. В. Волейбол: теория и практика: учебник - М.: Спорт, 2016. – 456 с.

8. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.

9. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

10. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Согласовано

Зам. директора по ВР /Е.А. Старункина/

01.09.2020 г.