

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
имени Героя Советского Союза С.И. Гусева»

Принято на заседании
педагогического совета
от «27_» августа 2021г.
Протокол № 547

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №1 им. С.И.Гусева»
В.А.Левчук
«27» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Алейников Серей Владимирович
педагог дополнительного образования

г.Гусев, 2021г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся в возрасте 9-17.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 432 часа, включая индивидуальные консультации.

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в объединение – свободный, принимаются ребята не имеющие медицинских противопоказаний. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 25-35 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 144 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Педагогическая целесообразность программы

Данная общеразвивающая программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость состоит в том, что волейбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать верное решение. Все движения в волейболе и пионерболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Игра вызывает качественные изменения в различных системах молодого организма. Прыжковые игровые действия укрепляют опорно-двигательную аппарат, разнообразные средства общей физической подготовки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Ведущие теоритические идеи

В научно-теоретической концепции деятельности сформулированной ее основоположниками А.С. Выготским, и А.Н.Леонтьевым отмечается, что «деятельность» понятие самое общее и имеет собирательное значение. «Реально же мы имеем дело с особенными деятельностями». Подобное понимание деятельности свидетельствует о ее многообразии, реализуемой как индивидами, так и конкретными командами. Говоря другими словами, в нашем случае, существенным моментом в процессе подготовки спортсменов в различных видах спорта является

учет многообразия деятельности. Следовательно, пользуясь понятием «деятельность, применительно к реализации программы подготовки спортсменов необходимо иметь в виду совокупность ее различных видов.

В теории и методике спортивных игр назрела необходимость реформирования всей системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, как не отвечающей современным требованиям. Возникает потребность в переориентации ее на новые концептуальные «рельсы», подвергая переосмыслению фундаментальные основы, которые считались незыблемыми и на протяжении многих лет давали положительные результаты.

Ключевые понятия

Бег - это один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. (Словарь спортивных терминов).

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин. (Спортивная энциклопедия).

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. (Спортивная энциклопедия).

Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. (Спортивная энциклопедия).

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. (Википедия).

Либеро — основной принимающий. (Спортивная энциклопедия).

Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. (Спортивная энциклопедия).

Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. (Спортивная энциклопедия).

Цель дополнительной общеразвивающей программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Принципы, отбора содержания

Так как спортивная тренировка – это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся: Согласно общей и специальной подготовки спортсмена, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

Принцип направленности к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в спорте.

Принцип непрерывности тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Соблюдение *принципа постепенности* увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными.

Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами, как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей. Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

Основные формы и методы

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Используются различные методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут:

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

1. Нормативы по технической подготовке для 1-го, 2-го и 3-го года обучения

№ п/п	Контрольные испытания	1 год	2 год	3 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	6	7
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам 2 И 3 год обучения - в прыжке	3	2	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(2-й и 3-й год с низкой передачи)	3	3	4
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4	6	6

2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.
Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Учебный план

1 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	2	16	18	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	2	16	18	Сдача нормативов.
4.	Техническая подготовка.	2	34	36	Сдача нормативов.
5.	Тактическая подготовка.	2	14	16	Сдача нормативов.
6.	Интегральная подготовка.	2	8	10	Сдача нормативов.
7.	Учебные игры. Соревнования.	4	36	40	соревнования
8.	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	2	4	Сдача нормативов.
	Итого часов:	17	127	144	

Задачи первого года обучения

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 72 занятия)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.
2,3,4	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. 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: перекуты, кувырки, стойки.
5,6,7	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> 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.
8,9,10	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> 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.
11,12,13	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.
14,15,16	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практическая часть.</i> Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
17,18,19	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <i>Практическая часть.</i> Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
20,21,22, 23,24,25	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. <i>Практическая часть.</i> Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча.
26,27,28, 29,30,31	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
32,33,34, 35,36,37	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя

		руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
38,39,40, 41,42,43, 44,45	Тактическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
46,47,48	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Система тренировочных воздействий. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).
49,50	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
51,52,53 54,55	Учебные игры.	<i>Теоретическая часть.</i> Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.
56,57,58, 59,60,61, 62,63,64	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.
65,66,67 68,69,70	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в районных и городских соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

2 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка.	2	20	22	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	2	16	18	Сдача нормативов.
4.	Техническая подготовка.	3	31	34	Сдача нормативов.
5.	Тактическая подготовка.	2	12	14	Сдача нормативов.
6.	Интегральная подготовка.	2	8	10	Сдача нормативов.
7.	Учебные игры. Соревнования.	4	36	40	соревнования
8.	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	2	4	Сдача нормативов.
	Итого часов:	18	126	144	

Задачи второго года обучения

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 72 занятия)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков.
2,3,4,5	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. 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.
6,7,8,9	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> 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.
10,11,12,	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> 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.
13,14,15,	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
16,17,18	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <i>Практическая часть.</i> Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах,

		круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
19,20,21	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практическая часть.</i> Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
22,23,24, 25,26	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. <i>Практическая часть.</i> Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом.
27,28,29, 30,31,32	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.
33,34,35, 36,37,38	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).
39,40,41, 42,43,44, 45	Тактическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
46,47,48	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Система тренировочных воздействий. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).
49,50	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
51,52,53 54,55	Учебные игры.	<i>Теоретическая часть.</i> Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

		<i>Практическая часть.</i> Учебные игры. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.
56,57,58, 59,60,61, 62,63,64	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.
65,66,67 68,69,70	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в районных и городских соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Учебный план 3 год обучения (36 недель, 2раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка.	1	11	12	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	1	15	16	Сдача нормативов.
4.	Техническая подготовка.	1	37	38	Сдача нормативов.
5.	Тактическая подготовка.	1	19	20	Сдача нормативов.
6.	Интегральная подготовка.	1	11	12	Сдача нормативов.
7.	Учебные игры. Соревнования.	4	36	40	соревнования
8.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	2	4	Сдача нормативов.
	Итого часов:	12	132	144	

Задачи третьего года обучения

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 72 занятия)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков.
2,3,4	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. 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.
5,6,7	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> 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.
8,9, 10,11	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции,

		наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.
12,13,14,15	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
16,17,18,19,20,21,22,	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. <i>Практическая часть.</i> Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.
23,24,25,26,27,28	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).
29,30,31,32,33,34	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
35,36,37,38,39	Тактическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
40,41,42,43,44		<i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение

		игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
45,46,47	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для решения задач различных видов подготовки.
48,49,50	Интегральная подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
51,52,53	Учебные игры.	<i>Теоретическая часть.</i> Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Положение о соревнованиях. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.
54,55, 56,57,58, 59,60,61,	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.
62,63,64 65,66,67 68,69,70	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в районных и городских соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в волейбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Волейбол»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов	432 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021-31.05.2024

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» художественной направленности обеспечивается за счёт:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или классный руководитель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления к опыту практической работы.

Материально-технические условия

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал
спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка
4. гимнастические скамейки
5. гимнастические маты
6. скакалки
7. мячи набивные
8. мячи волейбольные
9. рулетка- 1

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение образовательной программы

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.
2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: тренировки, игры, соревнования.
4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).
5. Методы контроля:

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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

Информационное обеспечение программы:

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Департамент физической культуры и спорта города Москвы <http://sport.mos.ru>

Международный олимпийский комитет <http://olympic.org>

Международный портал <http://fsnews.ru/>

Олимпийский комитет России <http://.roc.ru/>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Отдел образования города Калининград <http://osdusshor.ru/>

<http://razvitoy.ru/> растём и развиваемся

<http://detivsporte.ru/> дети и спорт

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

□ <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-фз «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие.-М.: МПСИ, 2006.- 312с.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости.. – СПб.: Питер, 2012.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).
4. Колесов Д.В. Оценка (психология и прагматика оценки): Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 816с.

5. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 696с.
 6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2005 г. [Википедия].
 7. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-15. [Электронный ресурс].[http:// scienceforum.ru](http://scienceforum.ru)
 8. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
 9. Мрочко Л.В. Теория и практика массовой информации: учебное пособие Л.В.Мрочко.-М.: Флинта: МПСИ, 2006.- 240с.
 10. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки-М.: Советский спорт, 2009- 188с. <http://sovsportizdat.ru/>
 - Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008.-713с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).
 11. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
 12. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
 13. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- Для обучающихся и родителей:**
1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
 2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
 3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
 4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. Волейбол/ Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. – М., 2000