

Управление народного образования Администрации Камбарского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Армязская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 14
от « 31 » 08. 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Армязская СОШ»
Е. В. Козлова
Приказ № 82
от « 01 » 09. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся – 13-18 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:
Вечтомова Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

2023 г.

Содержание

1	Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты реализации программы	9
2	Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1	Условия реализации программы	11
2.2	Календарный учебный график	12
2.3	Методическое обеспечение программы	25
3	Литература	28
	Приложения	29

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования.

Направленность: Физкультурно- спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность: программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к

волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Новизна программы: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Педагогическая целесообразность.

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

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

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

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

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

Адресат программы. В программу принимаются дети в возрасте с 13 лет до 18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы для первого года обучения 68 часа, 2 часа в неделю, 9 часов в месяц.

Срок освоения: 1 год.

Особенности организации образовательной деятельности. Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

Формы обучения индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

1. освоить технику игры в волейбол;

2. ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
3. ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

1. развивать координацию движений и основные физические качества;
2. способствовать повышению работоспособности учащихся;
3. развивать двигательные способности;
4. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. воспитывать дисциплинированность;
3. способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теори	Практик	
РАЗДЕЛ 1:					
1.1	Формирование группы Вводное занятие. Основы командной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ.	3	0 1	1 1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Входная диагностика.
1.2	Техника игры	23	3	20	Тестирование, выполнение практических заданий Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Тактика игры	23	2	21	
2.1	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	13	1	12	выполнение практических заданий, нормативов
2.2	Контрольные испытания	2	0	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.3	Соревнования	2	0	2	Выполнение нормативов
2.4	Итоговое занятие	2	0	2	Опрос, игра
		68	7	61	

Содержание учебного плана

1. Формирование группы.

Практика (2): Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

2. Вводное занятие.

Теория (1ч). Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи 1 года обучения.

Сведения об истории возникновения игры волейбол.

Практика (1ч). Входной контроль.

3. Техника игры.

Теория (3ч). Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. 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. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика (20ч). Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Тестирование.

4. Тактика игры.

Теория (2ч). Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика (21ч). Обучение тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке:

откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория (1ч). Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (12ч). Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

6. Контрольные испытания

Практика (2ч). Упражнения – тесты.

7. Соревнования.

Практика (2ч). Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

8. Итоговое занятие

Практика (2ч). Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений; овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Ожидаемый результат

По окончании первого 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.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе и в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе и в конце учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных и районных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах в Приложении 1.

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
 2. Гимнастические стенки – 5-6 шт.
 3. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
 4. Гимнастические маты – 10 шт.
 5. Скакалки – 15 шт.
 6. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
 7. Резиновые амортизаторы – 2 шт.
 8. Мячи волейбольные – 5-6 шт.
 9. Рулетка – 1 шт.
 10. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы.

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена.	Спортивный зал	Беседа
2	Сентябрь	7	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Правила соревнований. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	Спортивный зал	Беседа. Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	9	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	Спортивный зал	Беседа. Тестирование
4	Сентябрь	14	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Прием и передача мяча сверху. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Сентябрь	16	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Прием и передача мяча сверху. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Сентябрь	21	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
7	Сентябрь	23	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
8	Сентябрь	28	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
9	Сентябрь	30	16.00-17.00	Групповая,	1	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое

			четверг	индивидуальная				наблюдение. Беседа. Практическая работа
10	Октябрь	5	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
11	Октябрь	7	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
12	Октябрь	12	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
13	Октябрь	14	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
14	Октябрь	19	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
15	Октябрь	21	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
16	Октябрь	26	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
17	Октябрь	28	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
18	Ноябрь	9	16.00-	Групповая	1	Ходьба, бег. Передача	Спортивный	Педагогическое

			17.00 Вторник	вая, индиви дуальн ая		мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	ый зал	ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
19	Ноябрь	11	16.00- 17.00 Четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
20	Ноябрь	16	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
21	Ноябрь	18	16.00- 17.00 Четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
22	Ноябрь	23	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
23	Ноябрь	25	16.00- 17.00 Четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
24	Ноябрь	30	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
25	Декабр ь	2	16.00- 17.00 Четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
26	Декабр ь	7	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн	1	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа.

				ая				Практическа ая работа
27	Декабрь	9	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
28	Декабрь	14	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
29	Декабрь	16	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
30	Декабрь	21	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
31	Декабрь	23	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
32	Декабрь	28	16.00- 17.00 вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
33	Январь	11	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
34	Январь	13	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическа ая работа
35	Январь	18	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви	1	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени

				дуальная		от сетки. Учебная игра.		е. Беседа. Практическая работа
36	Январь	20	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
37	Январь	25	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
38	Январь	27	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
39	Февраль	1	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
40	Февраль	3	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
41	Февраль	8	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
42	Февраль	10	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
43	Февраль	15	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
44	Февраль	17	16.00-17.00	Групповая,	1	Чередование способов передачи мяча.	Спортивный зал	Педагогическое

			четверг	индивидуальная		Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		наблюдение. Беседа. Практическая работа
45	Февраль	22	16.00-17.00 вторник	Групповая, индивидуальная	1	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
46	Февраль	24	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
47	Март	1	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
48	Март	3	16.00-17.00 Четверг	Групповая, индивидуальная	1	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
49	Март	10	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
50	Март	15	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
51	Март	17	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
52	Март	22	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
53	Март	24	16.00-	Групповая	1	Чередование способов	Спортивный	Педагогическое

			17.00 четверг	вая, индиви дуальн ая		приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра	ый зал	ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
54	Апрель	5	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
55	Апрель	7	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
56	Апрель	12	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
57	Апрель	14	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
58	Апрель	19	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
59	Апрель	21	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
60	Апрель	26	16.00- 17.00 Вторник	Группо вая, индиви дуальн ая	1	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа
61	Апрель	28	16.00- 17.00 четверг	Группо вая, индиви дуальн ая	1	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогиче ское наблюдени е. Беседа. Практическ ая работа

62	Май	3	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
63	Май	5	16.00-17.00 Четверг	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
64	Май	12	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
65	Май	17	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
66	Май	19	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
67	Май	24	16.00-17.00 Вторник	Групповая, индивидуальная	1	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
68	Май	26	16.00-17.00 четверг	Групповая, индивидуальная	1	Итог	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

2.3. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 2 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии

Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Дидактические материалы:

- 1.Видеоматериалы: исторические видеозаписи, учебные фильмы;
- 2.Тематическая литература.
- 3.DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы педагога дополнительного образования МБОУ «Армязская СОШ»

1. Характеристика объединения «Волейбол»

Направленность объединения «физкультурно-спортивная».

Возраст обучающихся: 13-18 лет.

Количество обучающихся: 12 человек.

Формы работы: индивидуальная и групповая, очна.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: создать условия для упражнений учащихся в нравственном поведении, постепенно переходящем в привычку.

Задачи воспитания:

- поощрять и активно поддерживать стремление учащихся к доброте, верности в дружбе, готовности прийти на помощь;
- стремиться достичь такого уровня воспитанности, при котором учащиеся поступают должным образом не только на людях, но и с самими собой;
- организовывать ситуации успеха для учащихся, с последующей позитивной оценкой педагога и сверстников;
- приучать учащихся к анализу своих поступков.

3. Направления и формы воспитательной работы

Таблица 1

Направление ВР	Задачи
гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально - волевых качеств; - воспитание антитеррористического сознания; - формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурам.
духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь;
интеллектуально-познавательное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора; - формирование устойчивого интереса к знаниям, к творческой деятельности; - формирование социокультуры.
спортивно-оздоровительное	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; - профилактика вредных привычек; - воспитание позитивного отношения к занятиям спортом.
социально-трудовое	- формирование отношения к труду, как жизнеобразующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; - помощь в профессиональном самоопределении, выявлении способностей; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов; - развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, микрорайона, города; - формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем.
художественно-эстетическое	- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся на основе познания искусства, литературы, фольклора; - развитие творческого мышления, художественных, музыкальных, литературных, хореографических способностей обучающихся; - формирование коммуникативных навыков культурного поведения.

- воспитание способностей воспринимать, ценить и создавать прекрасное в жизни и в искусстве;
- формирование художественного вкуса, понимания значимости искусства в жизни каждого человека;
- воспитание бережного отношения к памятникам искусства и культуры.

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- конкурсы, соревнования,
- родительские собрания,
- индивидуальные консультации с обучающимися и родителями,
- тематические занятия,
- просмотр обучающих видеофильмов.

4. Ожидаемые результаты воспитательной деятельности

- возможности обучающихся показать свои способности и добиться каких-либо успехов в мероприятиях учреждения;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у обучающихся в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- наличие положительной динамики роста духовно-нравственных качеств личности обучающегося;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

5. Работа с обучающимися по профилактике правонарушений

Таблица 2

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Организационная работа				
1	Планирование работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних на учебный год	Сентябрь	Педагог ДО	Педагог ДО
2	Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, склонных к правонарушениям, употреблению алкоголя и наркотиков, членов неформальных молодежных организаций, составление банка данных на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
3	Индивидуальное социально-педагогическое сопровождение детей с проблемами.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
4	Составление социального паспорта объединения. Корректировка паспорта в конце учебного года.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
5	Привлечение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, к	Во время изучения	Педагог ДО, учащиеся	Педагог ДО

	участию в массовых мероприятиях, конкурсах.	программы		
6	Участие в родительских собраниях	Во время изучения программы	Педагог ДО, родители, кл. руководители	Педагог ДО
Работа с детьми				
№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
1	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Участие в акции «Внимание - дети!» Беседы по профилактике ДТП. Просмотр мультфильм «Скверная история» по произведению С. Михалкова посвященный правилам дорожного движения.	Сентябрь В течение учебного года Апрель	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
2	Безопасность жизнедеятельности: Беседы: «Безопасность на ЖД», «Безопасность в общественных местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети интернет», «Безопасность в быту», «Безопасное поведение на улице»	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
3	Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних: Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения, беседы по ЗОЖ. Беседа «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм» Конкурс рисунков «Мой выбор - здоровье, радость, красота».	В течение года Март Май	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
4	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, противодействию жестокому обращению с детьми и вовлечению несовершеннолетних в противоправную деятельность. Беседа «У воспитанных ребят все дела идут на лад». Интеллектуально-познавательная игра «Страна Закония». Беседа- игра «Что такое хорошо, что	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

	такое плохо». Беседа «Нет преступления без наказания». Беседа «Дисциплина и порядок – наши верные друзья». Беседа «Уголовная ответственность несовершеннолетних». Видеофильм «Шалость. Злонамеренный поступок. Вандализм». Беседа «Как не стать жертвой преступления». Деловая игра «Разрешение конфликтов без насилия»			
5	Индивидуальные беседы с детьми в трудных жизненных ситуациях.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

Взаимодействие с классными руководителями

Таблица 3

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместная деятельность	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года
4	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май

6. Работа с родителями

Таблица 4

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместные мероприятия	Экскурсии на природу, совместное участие в конкурсах, акциях, мероприятиях.	В течение года
4	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы, консультации по мероприятиям, акциям, с использованием соц. сетей.	В течение года
5	Дни творчества	Знакомство с деятельностью объединения.	В течение года
6	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май
7	Летний отдых	Организационные вопросы, обсуждение программы на лето с учетом пожеланий и возможностей родителей.	Май

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Волейбол»**

Направления ВР	Мероприятия	Задачи	Место проведения	Дата	Примечания
Гражданско-патриотическое	Беседа «Моя Удмуртия – спортивная...»	Воспитание любви к родному краю, спорту	школа	Ноябрь	
духовно-нравственное	Беседа «Наш земляк – М. М. Вылегжанин»	Расширить знания о спортсмене - лыжника	школа	Декабрь-январь	
интеллектуально-познавательное	Занятие «Знаток волейбола»	Формирование	школа	Март	Методическая разработка
спортивно-оздоровительное	1. «Спортивному движению – наше уважение!»	Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, ответственности за своё поведение	школа	Сентябрь	
	2. Беседа о ЗОЖ «Здоровым быть здорово!»		школа	Сентябрь	
		Оздоровление организма, привитие навыков ЗОЖ, укрепление семейных уз		Октябрь	Совместно с родителями
социально-трудовое	Участие в акции «Школа добрых дел»	Осмысление необходимости трудовой деятельности, формирование заботы о природе		Апрель-май	Инструменты, перчатки, мешки
художественно-эстетическое	Выставка «Мир спорта»	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, интереса к народному творчеству	школа	Май	
История моего объединения	Любой формат	Знакомство с традициями объединения	школа		Аналитическая справка

Список литературы

Для учителя:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
2.	Бег 30 м, с	5,3	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	11,5	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	200	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	6,6 11,5	8,2 13,8

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
2.	Бег 30 м, с	5,8	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	11,9	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	175	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,0 9,0	6,5 13,5

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16- 17 лет с низкой передачи)		3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16- 17 лет с передачи за голову)		3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2

Контрольные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом		3
2.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет		4
3.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)		4
4.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное		5
5.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	4	6