

### Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Волейбол»

|  |   |
|--|---|
| Название рабочей программы   | Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования, среднего общего образования  |
| Нормативные основания, в соответствии с которыми разработана программа | Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования, среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, СОО федеральной рабочей программы воспитания, федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура». |
| Цель реализации программы  | Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств игры в волейбол.   |
| Количество часов для реализации программы                              | Общее число часов, для освоения курса внеурочной деятельности – 136 часов (4 часа в неделю).  |
| Содержание курса   | Содержание представляет отдельные модули (тематические линии), обеспечивающие системность и непрерывность освоения курса на уровне основного общего образования, среднего общего образования. Обучение организовано в виде учебно-тренировочного процесса.<br><br>Модуль № 1 «Теоретическая подготовка».<br><br>Модуль № 2 «Физическая подготовка».   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Модуль № 3 «Техническая подготовка».</p> <p>Модуль №4 «Тактическая подготовка».</p> <p>Модуль №5 «Участие в соревнованиях».</p>  |
| <p>Осуществление<br/>текущего контроля и<br/>промежуточная<br/>аттестация</p>             | <p>в соответствии с Положением о формах, порядке, периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»</p>   |
| <p>Учебники (УМК) и<br/>используемые для<br/>обеспечения<br/>реализации<br/>программы</p> | <p>«Волейбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»</p> <p>«Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984</p> <p>Онлайн справочник <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.</p> <p>Педагогическая библиотека <a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a></p> |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
ВОЛХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Приложение №2  
к основной общеобразовательной  
программе основного общего образования,  
среднего общего образования  
МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»  
утвержденной приказом  
от 31.08.2023 № 77-ос

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»

Составитель: учитель  
Всяких Е.В.,  
(учитель физической культуры)

Сясьстрой, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

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 силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет. Объединение могут посещать все желающие

при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах от 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю, 136 часов в год. Форма занятий - групповая.

### **Цели и задачи**

*Цель:*

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

*Задачи:*

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

### **Методическое обеспечение программы**

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

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

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

#### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

#### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,

- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### 6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять 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.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### 8. Общая физическая подготовка.

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

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

препятствие.

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

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

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- 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.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

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

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

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

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

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- 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.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России

и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,
- командные действия.

#### 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

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

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

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

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

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

#### 9. Специальная физическая подготовка.

- 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.

#### 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Тематическое планирование  
Общее количество часов – 136

| Занятия | По плану | Фактически | Тема занятия                              | Кол-во часов | Элементы содержания  |
|---------|----------|------------|---|--------------|--|
| 1-2     |          |            | Введение. История возникновения волейбола | 2            | Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.                       |
| 3-4     |          |            | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.   | 2            | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.  |
| 5-6     |          |            | Техническая подготовка.                   | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 7-8     |          |            | Техническая подготовка.                   | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 9-10    |          |            | Тактические действие.                     | 2            | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 10-11   |          |            | Тактические действие.                     | 2            | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 12-13   |          |            | Тактические действие.                     | 2            | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 14-15   |          |            | Специальная физическая подготовка.        | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 15-16   |          |            | Техническая подготовка.                   | 2            | Пас предплечьями в движении.   |
| 17-18   |          |            | Техническая подготовка.                   | 2            | Пас предплечьями в движении.   |
| 19-20   |          |            | Контрольные игры и испытания.             | 2            | Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.                              |
| 21-22   |          |            | Техническая подготовка.                   | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 23-24   |          |            | Общая физическая                          | 2            | Упражнения с предметами; со скакалками и   |

|       |  |  |                                    |   |   |
|-------|--|--|------------------------------------|---|---|
|       |  |  | подготовка.                        |   | мячами.   |
| 25-26 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями в движении.  |
| 27-28 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями на точность.   |
| 29-30 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.             |
| 31-32 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Боковая подача.   |
| 33-34 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Подвижные игры и эстафета.  |
| 35-36 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Подача и пас предплечьями.  |
| 37-38 |  |  | Тактические действие.              | 2 | Подача и пас предплечьями.  |
| 39-40 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.                             |
| 41-42 |  |  | Тактические действие.              | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.                                 |
| 43-44 |  |  | Тактические действие.              | 2 | Нацеленная подача   |
| 44-45 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
| 46-47 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Умение взаимодействию с другими игроками.                                   |
| 48-49 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху.  |
| 50-51 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху.  |
| 52-53 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас-отскок мяча-пас.  |
| 54-55 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
| 56-57 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                                      |
| 58-59 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача –перемещение- передача.  |
| 60-61 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.                         |
| 62-63 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Передача безадресного мяча.   |
| 64-65 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                                      |

|         |  |  |                                    |   |  |
|---------|--|--|------------------------------------|---|--|
| 66-67   |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Круг за кругом.  |
| 68-69   |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Высокая прострельная передача.   |
| 70-71   |  |  | Техника защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 72-73   |  |  | Техника защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 74-75   |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Высокая прострельная передача.   |
| 76-77   |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.   |
| 78-79   |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Подача, пас предплечьями и второй пас.   |
| 80-81   |  |  | Техника защиты.                    | 2 | Игра “Кому принимать подачу?”  |
| 82-83   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Нижняя подача.   |
| 84-85   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Нижняя подача.   |
| 86-87   |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Игра “Круг за кругом”.   |
| 88-89   |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Пас предплечьями на точность.  |
| 90-91   |  |  | Техническая подготовка .           | 2 | Пас предплечьями на точность.  |
| 92-93   |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 94-95   |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения с набивными и теннисными мячами.  |
| 96-97   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 98-99   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача –перемещение- передача.   |
| 101-102 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Верхняя подача.  |
| 102-103 |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 104-105 |  |  | Техника Защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 106-107 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Техника атакующего удара.  |
| 108-109 |  |  | Общая физическая                   | 2 | Упражнения для мышц ног и таза.  |

|         |  |  |                                    |   |  |
|---------|--|--|------------------------------------|---|--|
|         |  |  | подготовка.                        |   |  |
| 110-111 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.                                   |
| 112-113 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.                                   |
| 114-115 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Игра пионербол.  |
| 116-117 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Игра "Подай и попади"  |
| 118-119 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Общеразвивающие упражнения.                                    |
| 120-121 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Игра "Сумей передать и подать"                                 |
| 122-123 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Игра "Кому принимать подачу"                                   |
| 124-125 |  |  | Тактика нападения                  | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                         |
| 126-127 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас в движении.  |
| 128-129 |  |  | Тактика нападения                  | 2 | Подача с лицевой линии.  |
| 129-130 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Игра "Берем игру на себя"                                      |
| 131-132 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.) |
| 133-134 |  |  | Тактическая подготовка             | 2 | Двусторонняя игра.   |
| 135-136 |  |  | Тактика нападения                  | 2 | Игра 3-3   |

Тематическое планирование 2-ого года обучения  
Общее количество часов - 216

| Занятия | По плану | Фактически | Тема занятия   | Кол-во часов | Элементы содержания  |
|---------|----------|------------|--|--------------|--|
| 1-2     |          |            | Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. | 2            | Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.                       |
| 3-4     |          |            | Сведения о строении и функциях организма.                              | 2            | Сведения о строении и функциях организма.  |
| 5-6     |          |            | Тактика нападения .  | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 7-8     |          |            | Общая физическая подготовка.   | 2            | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.   |
| 9-10    |          |            | Тактика нападения .  | 2            | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 10-11   |          |            | Специальная физическая подготовка.                                     | 2            | Упражнения с набивными и теннисными мячами.  |
| 12-13   |          |            | Тактика нападения.   | 2            |  |
| 14-15   |          |            | Тактика нападения .  | 2            | Пас предплечьями в движении.   |
| 15-16   |          |            | Общая физическая подготовка.   | 2            | Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.  |
| 17-18   |          |            | Техническая подготовка.  | 2            | Пас предплечьями на точность.  |
| 19-20   |          |            | Общая физическая подготовка.   | 2            | Контрольные игры и испытания.  |
| 21-22   |          |            | Техническая подготовка.  | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 23-24   |          |            | Специальная физическая подготовка.                                     | 2            | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.  |
| 25-26   |          |            | Техника нападения.   | 2            | Пас предплечьями на точность.  |
| 27-28   |          |            | Техника нападения.   | 2            | Пас предплечьями на точность.  |

|       |  |  |                                    |   |  |
|-------|--|--|------------------------------------|---|--|
| 29-30 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.                    |
| 31-32 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Боковая подача.  |
| 33-34 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Подача и пас предплечьями.   |
| 35-36 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Верхняя подача.  |
| 37-38 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.                          |
| 39-40 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.                    |
| 41-42 |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Нацеленная подача  |
| 43-44 |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Передача сверху.   |
| 44-45 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.                          |
| 46-47 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.                          |
| 48-49 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Передача –перемещение- передача.                                     |
| 50-51 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.                          |
| 52-53 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху.   |
| 54-55 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Игра «На подачах-вся команда».                                       |
| 56-57 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Передача безадресного мяча.  |
| 58-59 |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                               |
| 60-61 |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Передача –перемещение- передача.                                     |
| 62-63 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока. |
| 64-65 |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                               |
| 66-67 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Перемещений по сигналу.  |
| 68-69 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Высокая пристрельная передача.                                       |

|         |  |  |                                    |   |  |
|---------|--|--|------------------------------------|---|--|
| 70-71   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 72-73   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Игра “Минус два”   |
| 74-75   |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Подача, пас предплечьями и второй пас.   |
| 76-77   |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.   |
| 78-79   |  |  | Тактика нападения.                 | 2 | Подача, пас предплечьями и второй пас.   |
| 80-81   |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Игра “Кому принимать подачу?”  |
| 82-83   |  |  | Тактическая подготовка             | 2 | Верхняя подача.  |
| 84-85   |  |  | Тактическая подготовка             | 2 | Верхняя подача.  |
| 86-87   |  |  | Тактическая подготовка             | 2 | Игра “Круг за кругом”.   |
| 88-89   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями на точность.  |
| 90-91   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).                               |
| 92-93   |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 94-95   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 96-97   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 98-99   |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача –перемещение- передача.   |
| 101-102 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Верхняя подача.  |
| 102-103 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.                               |
| 104-105 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.   |
| 106-107 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Индивидуальные действие.   |
| 108-109 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Подвижные игры и эстафеты.   |

|         |  |                                    |   |  |
|---------|--|------------------------------------|---|--|
| 110-111 |  | Тактика защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.                 |
| 112-113 |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Игра волейбол по упроченным правилам.        |
| 114-115 |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Игра волейбол по упроченным правилам.        |
| 116-117 |  | Техническая подготовка.            | 2 | Игра "Поддай и попади"                       |
| 118-119 |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Общеразвивающие упражнения                   |
| 120-121 |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Игра "Сумей передать и подать"               |
| 122-123 |  | Тактика защиты.                    | 2 | Подвижные игры и эстафеты.                   |
| 124-125 |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.       |
| 126-127 |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Пас в движении.                              |
| 128-129 |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Подача с лицевой линии.                      |
| 129-130 |  | Тактика защиты.                    | 2 | Игра "Берем игру на себя"                    |
| 131-132 |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Передача-перемещение-передача.               |
| 133-134 |  | Техническая подготовка.            | 2 | Высокий пас назад.                           |
| 135-136 |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Общеразвивающие упражнения                   |
| 137-138 |  |                                    | 2 | Короткий пас.                                |
| 139-140 |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Передача-перемещение-передача.               |
| 141-142 |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Развитие быстроты реакции, наблюдательности. |
| 143-144 |  | Тактика защиты.                    | 2 | Игра "Берем игру на себя"                    |
| 145-146 |  | Техническая подготовка.            | 2 | Разбег перед атакой.                         |
| 147-148 |  | Тактика защиты.                    | 2 | Игра"Кому принимать подачу"                  |
| 149-150 |  | Тактика защиты.                    | 2 | Пас из неудобного положения.                 |
| 151-152 |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Общеразвивающие упражнения                   |

|         |  |  |                                    |   |  |
|---------|--|--|------------------------------------|---|--|
| 153-154 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Замедленный удар в центр площадки.   |
| 155-156 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Подача, пас предплечьями и второй пас.   |
| 157-158 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Удар о стену.  |
| 159-160 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Игра волейбол по упроченным правилам.  |
| 161-162 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Оценка игровых достижений.   |
| 163-164 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 165-166 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.   |
| 167-168 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями в движении.   |
| 169-170 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями на точность.  |
| 171-172 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.                              |
| 173-174 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Боковая подача.  |
| 175-176 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Подвижные игры и эстафета.   |
| 177-178 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Подача и пас предплечьями.   |
| 179-180 |  |  | Тактические действие.              | 2 | Подача и пас предплечьями.   |
| 181-182 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.  |
| 183-184 |  |  | Тактические действие.              | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.  |
| 185-186 |  |  | Тактические действие.              | 2 | Нацеленная подача  |
| 187-188 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.                  |
| 189-190 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Умение взаимодействию с другими игроками.  |
| 191-192 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху.   |
| 193-194 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача сверху.   |

|         |  |  |                                    |   |  |
|---------|--|--|------------------------------------|---|--|
| 195-196 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас-отскок мяча-пас.   |
| 197-198 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.                  |
| 199-200 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.   |
| 201-202 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача –перемещение- передача.   |
| 203-204 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 205-206 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.   |
| 207-208 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями в движении.   |
| 209-210 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас предплечьями на точность.  |
| 211-212 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.                              |
| 213-214 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Боковая подача.  |
| 215-216 |  |  | Контрольные игры и испытания.      | 2 | Оценка игровых достижений.   |

Тематическое планирование 3-его года обучения

Общее количество часов - 136

| Занятия | По плану | Фактически | Тема занятия                                   | Кол-во часов | Элементы содержания  |
|---------|----------|------------|--|--------------|--|
| 1-2     |          |            | Задачи за этот год. Правила игры, расстановки. | 2            | Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.   |
| 3-4     |          |            | Общая физическая подготовка.                   | 2            | Прыжковые упражнения.  |
| 5-6     |          |            | Техническая подготовка.                        | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 7-8     |          |            | Общая физическая подготовка.                   | 2            | Прыжковые упражнения.  |
| 9-10    |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 10-11   |          |            | Специальная физическая подготовка.             | 2            | Контрольные игры и испытания.  |
| 12-13   |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Атакующий удар после передачи.   |
| 14-15   |          |            | Тактика защиты.                                | 2            | Одиночный, коллективный блок.  |
| 15-16   |          |            | Общая физическая подготовка.                   | 2            | Упражнения со скакалками и мячами.   |
| 17-18   |          |            | Тактика защиты.                                | 2            | Одиночный, коллективный блок.  |
| 19-20   |          |            | Специальная физическая подготовка.             | 2            | Контрольные игры и испытания.  |
| 21-22   |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Атакующий удар после передачи.   |
| 23-24   |          |            | Общая физическая подготовка.                   | 2            | Упражнения со скакалками и мячами.   |
| 25-26   |          |            | Техника нападения.                             | 2            | Атака после паса назад.  |
| 27-28   |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Атака после паса назад.  |
| 29-30   |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Атака в условиях прессинга.  |
| 31-32   |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Подача, пас снизу, передача и атака.   |
| 33-34   |          |            | Тактика нападения.                             | 2            | Подача, пас снизу, передача и атака.   |

|       |  |  |                                    |   |   |
|-------|--|--|------------------------------------|---|---|
| 35-36 |  |  | Техника нападения.                 | 2 | Верхняя подача.   |
| 37-38 |  |  | Тактика защиты.                    | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах.             |
| 39-40 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения со скакалками и мячами.                      |
| 41-42 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Нацеленная подача                                       |
| 43-44 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Передача сверху.  |
| 44-45 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Игра на скидку в пределах линии атаки.                  |
| 46-47 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Игра на скидку в пределах линии атаки.                  |
| 48-49 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Подъем мяча в падении                                   |
| 50-51 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Подъем мяча в падении                                   |
| 52-53 |  |  | Техника защиты и нападения.        | 2 | Подъем мяча в падении                                   |
| 54-55 |  |  | Техника защиты.                    | 2 | Игра «На подачах-вся команда».                          |
| 56-57 |  |  | Техника защиты.                    | 2 | Передача безадресного мяча.                             |
| 58-59 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                  |
| 60-61 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Передача –перемещение- передача.                        |
| 62-63 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.              |
| 64-65 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                  |
| 66-67 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 | Прием с кувырком.                                       |
| 68-69 |  |  | Общая физическая подготовка.       | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.              |
| 70-71 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Пас из неудобного положения.                            |
| 72-73 |  |  | Техническая подготовка.            | 2 | Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание. |
| 74-75 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание. |
| 76-77 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас.                  |
| 78-79 |  |  | Тактическая подготовка.            | 2 | Подача, пас предплечьями, «связка»                      |

|         |  |  |                              |   |   |
|---------|--|--|------------------------------|---|---|
| 80-81   |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Игра “Кому принимать подачу?”                         |
| 82-83   |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Одиночный, коллективный блок.                         |
| 84-85   |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Верхняя подача.                                       |
| 86-87   |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Одиночный, коллективный блок.                         |
| 88-89   |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Блокирование на выносливость.                         |
| 90-91   |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.   |
| 92-93   |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Защита 2-1-3.   |
| 94-95   |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Отражение скидки: левый нападающий атакует.           |
| 96-97   |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Отражение скидки: правый нападающий атакует.          |
| 98-99   |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник. |
| 101-102 |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Верхняя подача.                                       |
| 102-103 |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.  |
| 104-105 |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Пас из неудобного положения.                          |
| 106-107 |  |  | Техника атакующего удара.    | 2 | Атака и контратака.                                   |
| 108-109 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 | Блокирование на выносливость.                         |
| 110-111 |  |  | Техническая подготовка.      | 2 | Атака и контратака.                                   |
| 112-113 |  |  | Тактика защиты.              | 2 | Проход связующего и прикрытие сзади справа.           |
| 114-115 |  |  | Техническая подготовка       | 2 | Прием подачи и атака.                                 |
| 116-117 |  |  | Тактическая подготовка       | 2 | Прием подачи и атака.                                 |
| 118-119 |  |  | Тактика защиты.              | 2 | Проход связующего и прикрытие сзади справа.           |
| 120-121 |  |  | Тактика защиты.              | 2 | Проход связующего и прикрытие сзади справа.           |
| 122-123 |  |  | Тактика защиты.              | 2 | Прикрыть и отразить.                                  |
| 124-125 |  |  | Тактическая подготовка.      | 2 | Связующий атакует вторым касанием.                    |
| 126-127 |  |  | Тактика защиты.              | 2 | Защита 2-4.   |

|         |  |                         |   |                                     |
|---------|--|-------------------------|---|-------------------------------------|
| 128-129 |  | Тактика защиты.         | 2 | Защита в шесть игроков.             |
| 129-130 |  | Тактика защиты.         | 2 | Прием силовой атаки.                |
| 131-132 |  | Тактика защиты.         | 2 | Прием силовой атаки.                |
| 133-134 |  | Тактика защиты.         | 2 | Прикрытие от скидок через площадку. |
| 135-136 |  | Техническая подготовка. | 2 | Короткий пас.                       |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### *Учебно-методическая литература*

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).

Пособие для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

### *Методические издания по волейболу для учителей*

«Волейбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

«Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

Онлайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)