МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Суровикинский муниципальный район Волгоградской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г. Суровикино

Рассмотрено:	**Согласовано:**	**Утверждено:**
на заседании ШМО		
Руководитель ШМО Учителей физической культуры, ОБЗР и прикладного цикла (музыки, хореографии, ИЗО) _____ Лебедева М.П.	Педагог - организатор МКОУ СОШ №2 _____ Хилюта С.Р. «31» 08 2026 г.	Директор МКОУ СОШ №2 _____ Серебрякова Е.А. Приказ № 184 от «31» 08 2026 г.
Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.		
«ПРИНЯТО» педагогическим советом ***Протокол № 1*** от «31» 08 2026 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

для обучающихся 8-12 лет

Суровикино, 2026 г.

Содержание		страницы
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	8
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2	Условия реализации	12
2.3	Формы аттестации	12
2.4	Оценочные материалы	12
2.5	Методические материалы	13
3.	Список литературы	15
4.	Приложения	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих документов:
Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Отличительные особенности программы. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные(физические) способности: скоростные, скоростно силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Новизна данной программы может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни, через специально организованную двигательную активность ребенка. Набор в группы для мальчиков и девочек, как правило, идет с 8 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Уровень программы - « базовый»

Адресат программы - программа рассчитана на детей в возрасте 8 -15 лет,желающих заниматься волейболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.2. Объем программы.

Объём программы «Волейбол» - программа рассчитана на 1 год (68часов) 34 недели по 2 часа в неделю. Режим занятий Общее количество часов в год - 68 часов , количество часов занятий в неделю – 2 часа (1 занятие по 2 часа), продолжительность занятия - 40 минут, перерыв 10 минут.

Формы обучения: очная.

Формы проведения занятий - групповые. Группы формируются по возрастному принципу (8-15 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ. Минимальная наполняемость групп -10 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

1.3.Цель программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

1.4. Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;

развить волевые качества;

- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, уважения и взаимопомощи; - привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения.

1.5. Содержание программы

1.Вводное занятие. Техника безопасности (3ч.) Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2.Основы волейбола (5 ч.) Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

3.Основы физической подготовки (10ч.) Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками. Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

4.Специальная физическая подготовка (15 ч.) Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися. Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнений с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5.Технические элементы в игровом процессе (23ч.) Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала. Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6.Тактика в волейболе (15 ч.) Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.

7.Итоговое занятие (2 ч.) Практика. Демонстрация игры в волейбол.

1.6.Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения содержания обучающиеся будут знать : историю развития волейбола в мире;

историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире; термины и определения, используемые в волейболе;

• правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом; способы и правила закаливания;
• размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему;
правила соревнований; правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола; методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
• волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы• отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах. будут уметь выполнять: различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой• волейбольной стойках; выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении,• защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.; выполнять базовые технические элементы и их связки;• играть в подвижные игры с элементами волейбола;• играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;• выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;• демонстрировать навыки организации и проведения части занятия,• отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений; участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете,• городе, области и т.д.; осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; - анализировать результаты показателей физического развития своего• организма; - анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности; - проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым; - демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований; - помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; - осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; - организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; - вести здоровый образ жизни; - проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика; - соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

2.1.Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Беседа,опрос

2	Основы волейбола	1	1	-	Беседа,опрос
3	Основы физической подготовки	11	1	10	Собеседование, сдача нормативов ОФП
4	Специальная физическая подготовка	15	-	15	индивидуальные и групповые действия
5	Специальная техническая подготовка	23	-	23	игра, индивидуальные и групповые действия
6	Тактика в волейболе	15	2	13	игра, индивидуальные и групповые действия
7	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	Итого:	68	5	65	

1.5. Содержание программы

1.Вводное занятие. Техника безопасности (3ч.) Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2.Основы волейбола (3 ч.) Теория. История развития и возникновения волейбола в мире и России, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций. 3.Основы физической подготовки (20ч.) Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками. Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах).

4.Специальная физическая подготовка (36 ч.) Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися. Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого специального инвентаря, проведение различных эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте, в движении, различные упражнений с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению и передвижению на поле, прыжкам у сетки, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5.Технические элементы в игровом процессе (32 ч.) Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подача мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала. Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6.Тактика в волейболе (40 ч.) Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование Практика. Проигрывание различных ситуаций на поле, тактика игры в защите и в нападении.
7.Итоговое занятие (2 ч.) Практика. Демонстрация игры в волейбол.

1.6.Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения содержания обучающиеся будут

Знать:

- правила безопасности во время занятий волейболом.
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график на 2026- 2027 учебный год

Месяц	Учебная неделя	Вид деятельности
Сентябрь	1	Ф/З
	2	Ф/З
	3	З
	4	З
Октябрь	5	З
	6	З
	7	З
	8	К
Ноябрь	9	З
	10	З
	11	З
	12	З
Декабрь	13	З
	14	З
	15	З, ПА
	16	К
Январь	17	З
	18	З

	19	З
Февраль	20	З
	21	З
	22	З
	23	З
Март	24	З
	25	З
	26	З
	27	К
Апрель	28	З
	29	З
	30	З
	31	З
Май	32	З
	33	З
	34	ИА
Итого	Учебных недель	34
	Объём программы	68 часов

Условные обозначения

Ф – формирование группы ИА – итоговая аттестация

З – занятия по расписанию ПА – промежуточная аттестация К - каникулы

2.6. Условия реализации программы.

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Средства, необходимые для реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Сведение о помещении : спортивный зал, спортивная .

Сведение о наличии подсобных помещений : кладовая , раздевалка. Оборудование спортивного зала: ноутбук. сетка волейбольная 1 шт.;

стойки волейбольные 2 шт.;

волейбольные мячи;

набивные мячи;

перекладины для подтягивания в висе;

скакалки;

секундомер;

гимнастические скамейки;

гимнастические маты.

Методическое обеспечение:

специальная литература;

наглядный материал.

Информационное обеспечение.

Иллюстрированная литература по направлению.
Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы. Видеоматериалы по спортивным играм.
Перечень Интернет-источников: аудио,видео
https://infourok.ru
http://sportrules.boom.ru/ - правила различных спортивных игр.

Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

2.3.Формы аттестации

Опрос, собеседование, практический показ, зачет. практическая работа, викторина.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, отчет итоговый.

2.2.Оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля: знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Собеседование, сдача нормативов ОФП, викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела программы	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, конкурс, соревнование, практическая работа, зачет, опрос
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа,опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели дает оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); и другие многодневные мероприятия.

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки)	5	3	1	15	8	5

2.4. Методическое обеспечение

Основными принципами, на которых строится программа, являются: наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

№ п/ п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект
2	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
4	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь.

Литература

Для педагога

- **Банников А. М., Костюков В. В.** Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) — Краснодар, 2011.
- **Марков К. К.** Руководство тренера по волейболу — Иркутск, 1999.
- **Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте — Киев, 1999.
- **Настольная книга учителя физической культуры** / Под ред. Л. Б. Кофмана — М., 1998.
- **Никитушкин В. Г., Губа В. П.** Методы отбора в игровые виды спорта — М., 1998.
- **Основы управления подготовкой юных спортсменов** / Под общ. Ред. М. Я. Набатниковой — М., 2000.
- **Современная система спортивной подготовки** / Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина — М., 1995.
- **Филин В. П.** Теория и методика юношеского спорта — М., 1987.
- **Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.** Волейбол в школе: Пособие для учителя — М.: Просвещение, 1989.

Для детей и родителей

- **«Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков»**, НИК Сортэл, М., 2002.
- **«Всё о тренировке юного волейболиста»**, Билл Гатмен и Том Финнеган, М., АСТ, 2007.
- **«Волейбол: навыки и упражнения»**, Джерри В., Краузе, Дон Мейер, М., АСТ, 2006.
- **«Игра гигантов»**, Евгений Гомельский, М., ВАГРИУС, 2004.
- **«Волейбол: Азбука спорта»**, Костинова Л. В., М., Ф и С, 2002.
- **«Юный волейболист»**, Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г., М., Физическая культура и спорт, 1979.
- **«Волейбол на лужайке, в парке, во дворе»**, Фурманов А. Г., М., Физкультура и спорт, 1982.
- **«500 упражнений для волейболиста»**, Эйнгорн А. Н., М., Физкультура и спорт, 2007.

Использованные Интернет-ресурсы http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/

- http://www.volley.ru/documents/466/p1/2435/
- http://www.volley.ru/pages/25/
- http://www.volley.ru/pages/497/
- http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/
- http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/
- https://volleyflyball.ru
- https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol-
- http://www.volley.ru/
- https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/

Приложение 1

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

1. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

2. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

3. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время. 8.Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

4.Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. Усложнённый вариант:те же действия, но с передачами мяча через сетку.

5. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место. Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и

передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

6. «Сумей принять».Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок
Игры с атакующим ударом 1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли —- 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков