Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска

«Губернаторский лицей №100»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от «­­\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Протокол №\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор МБОУ  «Губернаторский лицей №100»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Обласов  «­­\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

2 модуля: 1 модуль с 1.09.21 по 31.12.21 – 64 ч.;

2 модуль с 1.01.22 по 31.05.22 – 80ч.

Объем программы: 144 ч.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Слугина Елена Александровна, учитель физической культуры |

г. Ульяновск, 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа дополнительного образования детей ***«Подготовка юных волейболистов имеет*** физкультурно – спортивную направленность.Данная программа призвана обеспечить **направление** дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа «Подготовка юных волейболистов» разработана на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
* Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761);
* Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ№ 1101-р от 7 августа 2009 г.).
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «[Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»](http://xn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai/files/upload/2015-12-02_(10).pdf);
* СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
* Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеразвивающих программ с применением Электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 20.03.2020 г.

**Актуальность программы**

Сегодня как никогда остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и спорту, в частности волейболу. Волейбол, как и другие виды спорта не только способствует решению обозначенной актуальной проблемы, но и рационально содействует физическому развитию социально активных личностей. Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

**Отличительные особенности**

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной

подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном

учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно

наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки,

медицинского заключения.

Во-вторых, занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст,

пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической

подготовленности. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком, так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

**Основополагающие принципы:**

Комплексность – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы

обеспечить в учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей

уровня физической и технико – тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных

особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного

набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких

задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально –

психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей

и увлечений.

**Адресат программы**

Учащиеся общеобразовательной школы основной группы здоровья в возрасте 14 – 17 лет.

**Объём освоения программы**

144 часа (4 часа в неделю).

**Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, подгрупповая, поточная. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Виды занятий:** теоретическое,практическое, комбинированное, целостно – игровое, соревновательное, контрольное.

**Срок освоения программы –** 1 год обучения

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 40 мин. Перемена после первого часа 10 мин.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы**: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей и подростков через обучение волейболу, как вида спорта.

**Задачи программы**

***Образовательные:***

* обучить техническим и тактическим действиям;
* изучить общефизические и специальные упражнений;
* овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля.

***Воспитательные:***

* воспитать интерес к занятиям;
* воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
* воспитать уважение к окружающим;
* воспитать коммуникативные навыки.

***Развивающие:***

* формирование познавательной активности;
* развитие кондиционных и координационных способностей;
* овладение двигательными умениями и навыками;
* овладение правилами судейства соревнований;
* приобретение соревновательного опыта;
* формирование социальной активности (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор).

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | | | | **Формы**  **контроля** |
| Всего | Теория | Практика | |
| **1МОДУЛЬ** | | | | | | |
| **1.** | **Основы теоретических знаний** | **4** | **4** |  |  | |
| 1.1. | Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.2. | Краткая характеристика развития волейбола и его этапы. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.3. | Гигиена, закаливание, режим баскетболиста. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.4. | Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинскаяпомощь. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.5. | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.6. | Охрана труда и техника безопасности. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.7. | Физиологические основы спортивной тренировки. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.8. | Общая физическая подготовка (ОФП). |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| **2.** | **Техническая подготовка** | **22** |  | **22** | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ | |
| 2.1. | Стойка игрока, передвижения |  |  | 2 |
| 2.2. | Передача сверху двумя руками |  |  | 3 |
| 2.3. | Передача снизу двумя руками |  |  | 3 |
| 2.4. | Нападающий удар |  |  | 3 |
| 2.5. | Блокирование |  |  | 3 |
| 2.6. | Верхняя прямая подача |  |  | 4 |
| 2.7. | Нижняя и боковая подачи |  |  | 4 |
| **3.** | **Тактическая подготовка в нападении** | **12** |  | **12** |
| 3.1. | Система связующего игрока передней линии |  |  | 2 |
| 3.2. | Система связующего игрока задней линии |  |  | 2 |
| 3.3. | Система с передачи второго темпа |  |  | 2 |
| 3.4. | Система с передачи первого темпа |  |  | 3 |
| 3.5. | Групповая тактика атакующих действий |  |  | 3 |
| **4.** | **Тактическая подготовка в защите** | **12** |  | **12** |  | |
| 4.1. | Система двух защитников 2-2-2 |  |  | 4 | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ | |
| 4.2. | Система трех защитников 2-1-3 |  |  | 4 |
| 4.3. | Групповые взаимодействия в защите |  |  | 4 |
| **5.** | **Общая физическая подготовка** | **4** |  | **4** | Контрольные испытания (нормативы), тестирования | |
| **6.** | **Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)** | **10** |  | **10** | Результаты игр, турниров и соревнований | |
| **2 МОДУЛЬ** | | | | | | |
| **1.** | **Основы теоретических знаний** | **4** | **4** |  |  | |
| 1.9. | Специальная физическая подготовка (СФП). |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| 1.10. | Техника и тактика, методика их совершенствования. |  | 1 |  | Устный опрос | |
| 1.11. | Морально-волевая и психологическая подготовка. |  | 1 |  | Устный опрос | |
| 1.12. | Правила соревнований. |  | 1 |  | Тестирование | |
| 1.13. | Оборудование и инвентарь. |  | 0,5 |  | Устный опрос | |
| **3.** | **Тактическая подготовка в нападении** | **18** |  | **18** |  | |
| 3.6. | Система связующего игрока передней линии |  |  | 2 | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ | |
| 3.7. | Система связующего игрока задней линии |  |  | 4 |
| 3.8. | Система с передачи второго темпа |  |  | 4 |
| 3.9. | Система с передачи первого темпа |  |  | 4 |
| 3.10. | Групповая тактика атакующих действий |  |  | 4 |
| **4.** | **Тактическая подготовка в защите** | **18** |  | **18** |  | |
| 4.4. | Система двух защитников 2-2-2 |  |  | 6 | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ | |
| 4.5. | Система трех защитников 2-1-3 |  |  | 6 |
| 4.6. | Групповые взаимодействия в защите |  |  | 6 |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **12** |  | **12** | Контрольные испытания (нормативы), тестирования | |
| **6.** | **Специальная физическая подготовка** | **16** |  | **16** |
| **7.** | **Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)** | **12** |  | **12** | Результаты игр, турниров и соревнований | |
|  |  | **144** | **8** | **136** |  | |

**Содержание программы**

**I. Теоретические занятия (в процессе занятия).**

***1. Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.***

1.1. Физические упражнения, как средство укрепления здоровья.

1.2. Физические упражнения, как средство развития физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости).

**Формы контроля:** устный опрос.

***2. Краткая характеристика развития волейбола и его этапы***

**2.**1. Развитие волейбола в России и его состояние. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

2.2. Характеристика волейбола, оздоровительное, прикладное развивающее, воспитательное.

2.3. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по волейболу.

**Формы контроля:** устный опрос.

***3. Гигиена, закаливание, режим волейболиста.***

3.1. Гигиена физических упражнений, ее значение, основная задача и требования.

3.2. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнований.

3.3. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена.

**Формы контроля:** устный опрос.

***4. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.***

4.1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

4.2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.

4.3. Первая медицинская помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

4.4. Основы спортивного массажа: Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание).

4.5. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время соревнований и после соревнований.

**Формы контроля:** устный опрос.

***5. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

5.2. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

5.3. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды.

5.4. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для организма.

5.5. Органы пищеварения и обмен веществ.

5.6. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

5.7. Центральная нервная система, ее роль в деятельности организма.

5.8. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий волейболом в частности.

**Формы контроля:** устный опрос.

**6*. Охрана труда и техника безопасности.***

6.1. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по волейболу.

6.2. Инструкция по охране труда при занятиях волейболом.

6.3. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

***7. Физиологические основы спортивной тренировки.***

7.1. Понятие спортивной тренировки.

7.2. Роль спортивной тренировки в достижении спортивных результатов.

**Формы контроля:** устный опрос.

**8*. Общая физическая подготовка (ОФП).***

8.1. Понятие ОФП. Основная задача: укрепление здоровья занимающихся, общее физическое развитие, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы, развитие основных физических качеств (силы, ловкости, скорости, выносливости).

8.2. Средства ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия и всех периодов тренировки.

8.3. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировки, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Формы контроля:** устный опрос.

***9. Специальная физическая подготовка (СФП).***

9.1. Понятие СФП, ее задача - развитие специальных физических качеств необходимых в той или иной физической деятельности.

9.2. Связь СФП с технической и тактической подготовкой волейболиста.

**Формы контроля:** устный опрос.

***10. Техника и тактика, методика их совершенствования.***

10.1. Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся.

**Формы контроля:** устный опрос.

***11. Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка.***

11.1. Понятие морали, этика, облик спортсмена, формирование этических норм поведения.

11.2. Способы владения эмоциями, аутотренинг.

11.3. Обучение психологическим установкам на победу.

11.4. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства волейболиста.

**Формы контроля:** устный опрос.

***12. Правила соревнований.***

12.1. Понятие - правила соревнований. Виды соревнований.

12.2. Особенности организации и проведения соревнований.

12.3. Положение о соревнованиях: цели, задачи, время проведения, участники, характер, награждение, финансовые расходы, заявки.

12.4. Методика судейства соревнований.

**Формы контроля:** тестирование.

***13. Оборудование и инвентарь.***

13.1. Виды и предназначение, его конструкция, условия и сроки эксплуатации.

13.2. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Формы контроля:** устный опрос.

**II. Практические занятия.**

***1. Общая физическая подготовка.***

1.1. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.

1.2. Упражнения спортивной гимнастики: подтягивание, отжимание, махи, раскачивание.

1.3. Упражнения акробатики: кувырки, прыжки, перевороты, стойки и т.д.

1.4. Полоса препятствий.

1.5. Элементы игровых видов спорта: футбол, баскетбол, гандбол, н/теннис.

1.6. Элементы тяжелоатлетических упражнений: жим, толчок, присед, поднятие и перенос тяжестей.

1.7. Подвижные игры.

1.8. Полоса препятствий.

**Формы контроля:** контрольные испытания.

***2. Специальная физическая подготовка*.**

2.1. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.2. Упражнения, способствующие развитию специально скоростных качеств волейболиста.

2.3. Упражнения, способствующие развитию специальной ловкости волейболиста. 2.4. Упражнения, способствующие развитию специальной выносливости волейболиста.

2.5. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

**Формы контроля:** контрольные испытания.

***3. Техника и тактика волейбола.***

3.1. Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, что линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

3.2. **Подача** - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение.
2. Правильно подбросить мяч.
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

3.3. Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

3.4. Блок - это основной защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

3.5. Тактика волейбола

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

**3*.*6. *Тактика защиты.***

3.7. Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика заключается в наиболее целесообразном использовании технических навыков отдельного игрока при подаче, отражении подачи, передаче, нападении, блокировании или защите на площадке в зависимости от сложившейся ситуации.

К тому же он должен учитывать ряд факторов, таких, как характер и направленность действий противника, сложившаяся ситуация и действия собственной команды, траектория полета мяча, собственные технические и физические возможности, внешние обстоятельства и т. д.

3.8. Коллективная тактика

К коллективной тактике относятся совместно выполняемые действия нападения и защиты.

3.9. Комбинация с игроком передней линии

Комбинация с игроком передней линии. В осуществлении атаки участвуют только два игрока передней линии. Недостатком комбинации является отсутствие больших возможностей для варьирования и момента неожиданности. Преимуществом является ее надежность.

3.10. Комбинация с «перебегающим» игроком

Передачу у сетки выполняет игрок задней линии. Преимущество этого вида комбинации состоит в том, что при любой расстановке нападающий удар может быть выполнен каждым из трех игроков у сетки, причем обилие вариантов (низкие пасы, «кресты» и т.д.) затрудняет защитные действия противника.

Предпосылкой для разыгрывания такой комбинации является хорошая техническая подготовленность всех членов команды, «сыгранность» команды, в которой все игроки могут осуществлять эффективное нападение также при низких пасах. В противном случае игроки не смогут угадывать намерения партнеров и будут допускать индивидуальные ошибки.

3.11. Комбинация с одной передачей

Цель нападающей команды энергично направить мяч на половину противника со второго касания, т.е. после первой передачи. Поскольку противник при всех других комбинациях ожидает мяч лишь после третьего удара, данная комбинация содержит большую долю неожиданности.

Если противник ставит против такого нападающего удара двойной блок, нападающий игрок, против которого поставлен блок, может в прыжке снова ударить по мячу, что полностью дезорганизует защиту другой команды. Преимущества и недостатки этой комбинации аналогичны комбинации с «перебегающим» игроком, однако атака с одной передачей содержит еще большую долю риска (больше индивидуальных ошибок).

3.12. Комбинация с задней линии площадки

Нападающий удар противника отражается игроком задней линии, и мяч передается свободному, не участвующему в блоке игроку передней линии или пасуется при использовании двух или трех касаний находящемуся в наиболее благоприятном положении нападающему.

3.13. Коллективная тактика в защите

Сюда входят четыре вида основной расстановки игроков для отражения подачи и три вида расстановки (с большим количеством вариантов) для отражения нападения.

3.14. Отражение подачи

Отражение подачи производится группировкой из четырех, пяти, шести, а также трех игроков.

3.15. Отражение нападающих ударов

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

***4. На овладение игрой.***

4. Учебная игра с заданиями;

4.1. Двусторонняя игра по правилам.

4.2. Пляжный волейбол. 2х2

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

**Планируемые результаты освоения программы**

Занятия по волейболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

***Личностные*** результаты:

● Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

● Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; ● Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении

поставленных целей;

● Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные*** результаты:

● Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

● Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

● Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

● Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий

спортом;

● Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

● Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

● Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

● Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

● Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

● Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

● Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты*:**

● Выполнение технических действий из волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

● Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

● Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:*

- истории развития волейбола и воздействия этого спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;

- правилах техники безопасности;

- правилах игры в волейбол;

- терминологии и игры, жесты судии;

- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных

действий;

- технически правильного осуществления двигательные действия в волейболе, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применение в игре изученные тактические действия и приемы;

- соблюдение правила игры;

- осуществлении соревновательной деятельности.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Каникулярный период** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Кол-во учебных часов** |
| **1 год** | **07.09.2021г.** | **27.12.2021г.** | **C 31.12.2021г. по 09.01.2022г.** | **36** | **72** | **144** |
| **11.01.2022г.** | **30.05.2022г.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Форма проведения занятия** | **Форма контроля** | **Планируемая дата проведения занятия** | **Фактическая дата проведения занятия** | **Причина изменения даты** | **Место проведе-ния занятия (мероприятия)** |
| **I модуль (сентябрь-декабрь 2021 года)** | | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.  Краткая характеристика развития волейбола и его этапы. | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 2 | Стойка игрока, передвижения | 1 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим волейболиста.  Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинскаяпомощь. | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 4 | Стойка игрока, передвижения | 1 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 5 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Охрана труда и техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 6 | Передача мяча | 1 | Практическое | Текущий контроль |  |  |  |  |
| 7 | Физиологические основы спортивной тренировки.  Общая физическая подготовка (ОФП). | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 8,9 | Передача мяча | 2 | Практическое | Текущий контроль |  |  |  |  |
| 10,11,12 | Передача мяча | 3 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 13,14,15 | Прием мяча | 3 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 16,17,18 | Прием мяча | 3 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 19,20,21,22 | Нападающий удар | 4 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися |  |  |  |  |
| 23,24,25,26 | Верхняя подача | 4 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 27,28 | Нижняя, боковая подачи | 2 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 29,30 | Взаимодействие двух игроков в нападении | 2 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 31,32 | Блокирование | 2 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 33,34,35 | Индивидуальная тактика | 3 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 36 | Общая физическая подготовка | 1 | Практическое |  |  |  |  |  |
| 37,38,39 | Коллективная тактика | 3 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 40 | Общая физическая подготовка | 1 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 41,42 | Комбинация с игроком передней линии | 2 | Практическое | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися |  |  |  |  |
| 43,44 | Комбинация с «перебегающим» игроком | 2 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 45, 46 | Комбинация с одной передачей | 2 | Практическое | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 47, 48,  49 | Комбинация игроком задней линии | 3 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 50 | Общая физическая подготовка | 1 | Практическое | Контрольные испытания (нормативы), тестирования |  |  |  |  |
| 51,52,53 | Групповые действия в защите | 3 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 54 | Общая физическая подготовка | 1 | Практическое | Контрольные испытания (нормативы), тестирования |  |  |  |  |
| 55-64 | Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания) | 10 | Игры, турниры, соревнования | Результаты игр, турниров и соревнований |  |  |  |  |
| **II модуль (январь-май 2022 года)** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Специальная физическая подготовка (СФП). Оборудование и инвентарь. | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 3 | Техника и тактика, методика их совершенствования. | 1 | Практическое | Устный опрос |  |  |  |  |
| 4 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 5 | Морально-волевая и психологическая подготовка. | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 6 | Взаимодействие двух игроков в нападении | 1 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 7 | Правила соревнований. | 1 | Теоретическое занятие | Устный опрос |  |  |  |  |
| 8,9,10 | Взаимодействие двух игроков в нападении | 3 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 11-14 | Взаимодействие трёх игроков в нападении | 4 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 15-18 | Командные действия в нападении | 4 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 19-22 | Групповые действия в нападении | 4 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 23,24 | Индивидуальные тактические действия в защите | 2 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 25-28 | Взаимодействие двух игроков в защите | 4 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения |  |  |  |  |
| 29-32 | Взаимодействия трёх игроков в защите | 4 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 33-36 | Концентрированная и рассредоточенная защита | 4 | Практическое | Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 37-40 | Групповые действия в защите | 4 | Практическое | Коллективный анализ |  |  |  |  |
| 41-52 | Общая физическая подготовка | 12 | Практическое | Контрольные испытания (нормативы), тестирования |  |  |  |  |
| 53-68 | Специальная физическая подготовка | 16 | Практическое | Контрольные испытания (нормативы), тестирования |  |  |  |  |
| 69-80 | Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания) | 12 | Игры, турниры, соревнования | Результаты игр, турниров и соревнований |  |  |  |  |

**Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое,

информационное и кадровое обеспечение.

Учебный курс состоит из учебно-тренировочных занятий, занятий по общей и специальной физической подготовке. Предусматривается участие в соревнованиях.

Зачисление в детское образовательное объединение происходит по желанию ребёнка и согласия родителей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

***Материально-техническое обеспечение:***

1. Помещение для занятий, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям (уличная волейбольная площадка, оборудованный зал с разметкой).

2. Оборудование (шведская стенка, навесная перекладина и брусья, волейбольная сетка).

3. Инвентарь (набивные, баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастический конь, козел, скамейки, маты).

***Информационное обеспечение:***

1. Учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по волейболу, методические разработки составителя данной программы).

2. Наглядные пособия (фотографии, плакаты).

3. Интернет источники.

4. Наполняемость / сохранность учебных групп.

5. Регулярность посещения обучающихся занятий.

6. Обратная связь с обучающимися и родителями.

Для успешного освоения программного материала воспитанником большое значение имеет общая физическая подготовка, основы которой закладываются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

***Кадровое обеспечение****:*

Педагог, обладающий знаниями и умениями по тематике программы.

**Формы аттестации**

При подготовке юных волейболистов отслеживается уровень общей физической подготовки, а также усвоение правил и овладение умениями и навыками ведения игры. Если первое определяется во время сдачи нормативов, то второе выявляется во время учебно-тренировочных игр и выступления на соревнованиях. В начале учебного года, после первого полугодия, в конце учебного года проводятся контрольные испытания для определения уровня общей и специальной подготовки, результаты которого заносятся в журнал для контрольных нормативов обучающихся. Фиксируется также участие и занятое место на соревнованиях.

Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Входящая, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что допустимо цикличностью построения образовательного процесса.

Основными критериями диагностики являются: одним из способов увлечь детей в коллективе является участие в соревнованиях – как на уровне образовательного учреждения, так и на более высоких уровнях. В программе планируется взаимодействие с другими объединениями по спортивно-оздоровительному направлению, что заключается во взаимном посещении занятий в подготовке к соревнованиям.  
 Поощрением обучающихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, медали, кубки, памятные подарки.

**Оценочные материалы**

Диагностика результатов реализации программы происходит в ходе наблюдения за деятельностью учащихся, участие в соревнованиях. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке) представлены в виде таблицы (см. табл. № 1)

Таблица № 1

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

по общей физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения** | **Возраст 14-17 лет** | |
| ***мальчики*** | ***девочки*** |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 4,8-5,0 | 5,0-5,2 |
| Бег 60 м, сек | 9,8-10,4 | 10,0-11,0 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 7,7-8,0 | 8,8-9,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 190-230 | 170-200 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/сек | 9,50-10,10 | 10,30-11,20 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 | 14 |
| Силовые | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (лежа), кол-во раз | 8-15 | 13-20 |

Таблица № 2

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

по специальной физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (виды испытаний)** | **Кол-во раз** | |
|  |  | **14-15 лет** | **16-17 лет** |
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4 | 6 |
| 2. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 6 | 8 |
| 3. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 | 6 |
| 4. | Подача верхняя прямая в пределы площади | 3 | 5 |
| 5. | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 5 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу | 8 | 12 |
| 7. | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 | 5 |
| 8. | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 | 3 | 5 |
| 9. | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) |  | 5 |
| 10. | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 | 6 |
| 11. | Передачи сверху, снизу (стоя у стены) | 5 | 7 |
| 12. | Подача на точность | 4 | 6 |
| 13. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1 | 3 | 5 |
| 14. | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2) | 3 | 5 |

**Методические материалы**

Методическое материалы программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по волейболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

**Методы обучения** – словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, проблемный, репродуктивный, игровой, соревновательный.

**Методы воспитания** – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса** - групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Формы организации учебного занятия** – беседа, лекция, игра, мастер-класс, практическое занятие, соревнования. **Педагогические технологии** – технология группового взаимообучения, игровой деятельности, разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия** – общий сбор, постановка цели и задач занятия или проблемного вопроса, выяснение путей решения, совместная работа по достижению цели, подведение итогов (игра).

**Дидактические материалы** – иллюстрации, плакаты, журналы, раздаточный материал, видеоролики.

**Список литературы**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 № 28765).

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

**Литература по волейболу:**

1. Банников A.M., 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. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] /

Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с. 22. Москвин, В.А.

Психофизиология индивидуальных различий в спорте [Текст] / В.А.

Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. - 128 с.

8. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 124-129.

9. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162)

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.

11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.

12. Станкевич, Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе [Текст] / Б.Я. Станкевич // Физическая культура и спорт. – 2013. – С. 77-80.

13. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет [Текст] / С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 4. – С. 164-168.

14. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов [Текст] / А.Б. Тинюков // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - № 1. – С.94-97.

15.Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет [Текст] / О.Ю. Федосеева //Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4. – С.96-100.

16. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.

17. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС,

1980.-255 с.

18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

19. Шевченко, Т.А. Обоснование использования гендернодифференцированного подхода в спортивной деятельности [Текст] / Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №7 (113). – С. 189-192.

20. Шнейдер, В.Ю. Психологические условия развития компетентности будущих тренеров как организаторов инновационной стратегии обучения волейболу [Текст] / В. Ю. Шнейдер, В. Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 89-93.

21. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

**Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:**

 Министерство спорта Российской Федерации www.mi№sport.gov.ru

 Олимпийский комитет России www.olympic.ru

 Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

 Теория и методика физического воспитания и спорта

www.fizkulturaisport.ru