

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Департамент образования Нефтеюганского района**  
**МОБУ «СОШ № 4»**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель педагогического  
совета

Приходько А. В.

Протокол № 12  
от «30» августа 20023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель методического  
совета



Рягузова Т. К.

Протокол № 6  
от «30» августа 20023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОБУ «СОШ № 4»

Боброва Н. А.

Приказ №760-О  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**спортивной секции**  
**«Волейбол»**

Направленность: спортивная  
Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Количество учебных часов по программе: 68  
Составитель: Шевчук Андрей Алексеевич,  
учитель физкультуры

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Программа является модифицированной. Она приведена в соответствие с современными требованиями. Учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов.

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ .
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 №196)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242)

#### Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

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

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной программы основывается на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и

нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

**Объем программы:** 72 ч в год

**Возраст обучающихся:** 13-17 лет

**Количество обучающихся** в группе: 15-22 человека.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа

### **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы** – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка .

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач,

направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

#### **1.Оздоровительные задачи:**

- укрепление здоровья;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

#### **2.Образовательные задачи:**

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **3.Воспитательные задачи:**

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование моральных и волевых качеств
- формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

### 1.3. Планируемые результаты программы

#### Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

##### знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

##### уметь:

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

##### **Разовьют следующие качества:**

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

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

##### **Регулятивные :**

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

##### **Коммуникативные :**

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

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

#### **Раздел I. Общая физическая подготовка. 5 часов**

**Теория:** Понятия ОФП, Функции ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Эстафеты. Полоса препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **Раздел II. Специальная физическая подготовка. 4 часа**

**Теория:** Понятия СФП, Функции СФП.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости

### Раздел III. Техничко-тактические приемы 31ч

#### Теория:

Понятие о технике и тактике игры;  
Основные положения правил игры в волейбол.  
Нарушения, жесты судей.

#### Практика:

##### 1. Подачи – 4 часа

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

##### 2. Передачи – 4 часа

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

##### 3. Нападающий удар – 4 часа

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

##### 4. Комбинированные упражнения – 4 часа

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

##### 5. Учебно-тренировочные игры – 4 часа

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

##### 6. Участие в соревнованиях. Судейство игр –4 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.
- Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

##### 7. Контрольные испытания-4 часа

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

Технически й прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I.</b> <b>Перед</b> <b>ача</b> <b>мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2

2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
	12	6	4	3	2	5	4	2	1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
	14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики		девочки					
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3

<b>IV. Блокиро вание</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
<b>I.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	5	1	4	Тесты
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	4	1	3	Зачет по контрольным нормативам
<b>III</b> <b>.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	31	2	29	
	Поддачи.	4		4	Зачет
	Передачи.	4		4	Зачет
	Нападающий удар. Блокирование	4		4	Зачет
	Комбинированные упражнения.	4		4	Зачет
	Учебно-тренировочные игры.	4		4	Зачет
	Участие в соревнованиях. Судейство игр.	4		4	Участие в соревнованиях
	Контрольные испытания	4	1	3	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	



### 3.2. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Фронтальная	2	Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Правила соревнований	Спортзал»	текущий
2				групповая	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал	текущий
3				групповая	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками сверху в движении.	Спортзал	текущий
4				групповая	2	Техника приема мяча снизу. Передача через сетку двумя руками.	Спортзал	текущий
5				групповая	2	Техника приема мяча снизу и передача двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортзал	текущий
6				групповая	2	Техника приема передач мяча на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками.	Спортзал	текущий
7				индивидуальная	2	Техника приема передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Игра в мини-волейбол.	Спортзал	текущий
8				Тестирование	2	Техника приема передачи мяча двумя руками	Спортзал	Зачет

						сверху. Передача мяча над собой – Зачет.		
9				групповая	2	Передача двумя руками сверху в парах. Техника приема мяча снизу. Игра.	Спортзал	текущий
10				индивидуальная	2	Техника нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Спортзал	текущий
11				круговая	2	Техника нижней прямой подачи. Нападающий удар из зоны №2,4. Прием мяча после подачи.	Спортзал	текущий
12				групповая	2	Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Спортзал	текущий
13				групповая	2	Техника нижней подачи через Прием мяча после подачи. Розыгрыш мяча через игрока зоны №3.	Спортзал	текущий
14				индивидуальная	2	Правила игры и жесты судьи на соревнованиях. Учебная игра	Спортзал	текущий
15				Тестирование	2	Прием мяча после подачи. Нападающий удар из зоны №2,4. Зачет нижней прямой подачи.	Спортзал	зачет
16				фронтальная	2	Передача мяча с перемещением в тройках в линии нападения. Учебная игра	Спортзал	текущий
17				групповая	2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, тройках. Учебная игра.	Спортзал»	текущий
18				групповая	2	Приём мяча после подачи через игрока зоны №3.	Спортзал	текущий

						Нападающий удар.		
19				групповая	2	Нападающий удар из зоны №2,4. Одиночное блокирование. Учебная игра	Спортзал	текущий
20				индивидуальная	2	Приём мяча, отраженного сеткой. Розыгрыш мяча через игрока зоны №3. Учебная игра.	Спортзал	текущий
21				индивидуальная	2	Верхняя прямая подачи. Техника приема мяча после подачи.	Спортзал	текущий
22				групповая	2	Нападающий удар из зоны №1,6,5. Совершенствование верхней прямой подачи.	Спортзал	текущий
23				групповая	2	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача.	Спортзал	текущий
24				круговая	2	Приема мяча, отраженного сеткой. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	Спортзал	текущий
25				индивидуальная	2	Передача мяча с перемещением в линии нападения. Розыгрыш мяча в зоне №1,5,6. Учебная игра	Спортзал	текущий
26				тестирование	2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Зачет - верхней прямой подачи.	Спортзал	зачет
27				групповая	2	Техника нападающего удара из зоны №2,4. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	Спортзал	текущий

28				групповая	2	Приём и передача мяча в тройках с перещением. Нападающий удар из зоны №5,6,1.	Спортзал	текущий
29				групповая	2	Действия игроков в защите и в нападении. Приём мяча после подачи. Учебная игра.	Спортзал	текущий
30				круговая	2	Одиночное и групповое блокирование. Нападающий удар из зоны №2,4. Учебная игра.	Спортзал	текущий
31				групповая	2	Тактика нападения. Учебная игра.	Спортзал	текущий
32				групповая	2	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Спортзал	текущий
33				Тестирование	2	Тестирование технической подготовки. Учебная игра.	Спортзал	зачет
34				круговая	2	Учебная игра.	Спортзал	текущий
						<b>Всего: 68 часов.</b>		

### 3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Материально-техническое обеспечение занятий

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 3 пролёта.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 15 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 20 штук.
8. Спортивная форма -2 комплекта.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 20 штук.
11. Стойки для обводки - 15 шт

## Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические **методы:**  
*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов);
- Практические методы;
- Методы строго регламентированного упражнения (позволяет осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе).
- Мотивационные (убеждение, поощрение);

*Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно - тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом
- Контрольный срез.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных **педагогических технологий:** технологии личностно- ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации., игровые технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является учебное и практическое занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о волейболе, основные правила по технике безопасности во время занятий, а также о выполнении домашних заданий.
- На практических занятиях учащиеся приобретают двигательные умения и навыки по волейболу.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при выполнении физических упражнений, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий,

### **Методические материалы:**

- Правила волейбола.
  - Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
  - Инструкции по охране труда.

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **4.1. Список использованной литературы**

- 1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
- 2. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
- 3. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. - 2007 (№13).
- 4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
- 5. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). - М. : ФИС, 2004. - №4. - С. 26.
- 6. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 170 с.
- 7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
- 8. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
- 9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. - 376 с.
- 10. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2004. - 400 с.
- 11. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. - №6 (41), сентябрь. - С.260-262.
- 12. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3).

### **4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся**

- 1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- 2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
- 3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
- 4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

