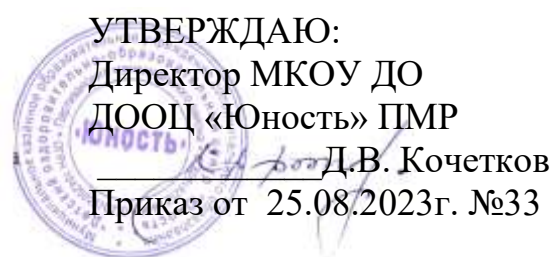


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»  
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
методического совета  
от «25» августа 2023г.  
Протокол №01

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ДО  
ДООЦ «Юность» ПМР  
\_\_\_\_\_ Д.В. Кочетков  
Приказ от 25.08.2023г. №33



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа рассчитана на детей 8 - 17 лет

Срок реализации программы 5 лет

Составитель программы:

Цакун Николай Александрович,

педагог дополнительного образования

село Владимиро-Александровское  
2023 год

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### ***1.1 Пояснительная записка***

*Актуальность программы* заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

*Направленность программы.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность «ВОЛЕЙБОЛ».

*Уровень освоения.* Дети и подростки зачисляются на базовый уровень. Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
- формирование знаний, умений и навыков в волейбол;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом;
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

*Адресат программы.* В программу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к

занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль один раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет подготовки юных волейболистов с девятилетнего возраста объемом 1152 часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судебная практика обучающихся.

Расписание занятий тренировок составляется администрацией МКОУ ДО ДООЦ «Юность» ПМР по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься волейболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей.

### ***1.2 Цели и задачи программы***

Цель программы: всестороннее физическое развитие учащихся 8-17 лет, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств через изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### *1.3 Содержание программы*

#### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Основы знаний (теория) всего часов</b>	10	10		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье	1	1		Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос

	Правила игры в пионербол	1	1		Учебная игра
	Правила игры в волейбол	2	2		Учебная игра
	Комплекс ГТО	1	1		Зачет
	Итоговое занятие	2	2		Зачет
	<b>Практические занятия (всего часов)</b>	<b>206</b>		<b>206</b>	
	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	30		30	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	100		100	наблюдение
	Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	14		14	Соревнования
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА***

### *Содержание 1 года обучения.*

#### *1. Основы теоретических знаний (10 ч.)*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. История возникновения волейбола.

Правила игры в пионербол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Техника безопасности во время летних каникул.

#### *2. Практические занятия (206 ч.)*

##### *Общая физическая подготовка (50 ч.)*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Прыжки: с места в длину, вверх, многократные с резиновыми кольцами.

Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка (30 ч.)*

Стойки и перемещения. Перемещения в защитной стойке с перекатыванием волейбольных мячей по полу. Челночный бег в различных сочетаниях. Упражнения на координационной лестнице.

Подготовительные игры.

*Техническая подготовка (100 ч.)*

Овладение техникой передвижений и стоек: стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Перемещение с помощью ограничителя высоты.

Овладение техникой приема и передач мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; прием мяча сверху с отскоком от стенки; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Прием и передача мяча снизу, с набрасывания партнера. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и партнеру. Прием мяча снизу с помощью дощечек. Прием мяча снизу, с отскоком от стенки. Прием мяча снизу в «Сачок», с помощью палки-ограничителя.

Передача мяча, лежа на животе, перекатывая его в парах друг другу.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая в стенку с руки, в стенку с подбрасывания, через сетку вдоль зала, с расстояния 3-5 метров.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой в пол, с отскоком от стенки.

*Тактическая подготовка (12 ч.)*

Индивидуальные действия: выполнение перехода при игре в пионербол.

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия: прием нижней подачи в пионерболе и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты: выбор места при приеме подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

*Контрольные испытания (14 ч.)*

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Основы знаний (теория) всего часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье	1	1		Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос

Правила игры в пионербол	1	1		Учебная игра
Правила игры в волейбол	2	2		Учебная игра
Комплекс ГТО	1	1		Зачет
Итоговое занятие	2	2		Зачет
<b>Практические занятия (всего часов)</b>	<b>206</b>		<b>206</b>	
Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов
Специальная физическая подготовка	30		30	Сдача нормативов
Техническая подготовка	100		100	наблюдение
Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	14		14	Соревнования
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### *Содержание 2 года обучения.*

#### *1. Основы знаний (10 ч.)*

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Правила игры в волейбол. Техника безопасности в летние каникулы.

#### *2. Практические задания (206 ч.)*

##### *Общая физическая подготовка (50 ч.)*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения со скакалкой. На кистевых тренажерах.

Челночный бег в различных сочетаниях. Упражнения на координационной лестнице. Прыжки в длину с места, в высоту.



Многократные прыжки с помощью резиновых колец. Передвижение в защитной стойке с помощью палки-ограничителя.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка».

*Специальная физическая подготовка (30 ч.)*

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

Упражнения на координационной лестнице, имитация нападающего удара.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад через плечо, перекаты на спину.

Подвижные и подготовительные к волейболу игры.

Передвижения в защитной стойке, одновременно перекатывая волейбольный мяч.

Имитация подачи. Имитация подачи на резиновых жгутах.

Имитация выполнения нападающего удара через коврик, гимнастическую скамейку.

*Техническая подготовка (100 ч.)*

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега (имитация нападающего удара), с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите, с помощью ограничителя высоты.

Передача мяча, лежа на животе, перекатывая его в парах друг другу. В парах сидя на полу, стоя на коленях. Стоя на ногах на месте и в движении. Над собой, не выходя из круга.

Техника передачи двумя сверху над собой. Верхняя передача мяча в стенку, в парах. Техника приема мяча сверху в конус, с набрасывания партнера.

Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения через сетку вдоль зала. Техника приема мяча с падением: кувырком (назад, в сторону). Техника прямого нападающего удара в пол с отскоком от стенки.

Подача мяча: нижняя прямая на точность. Обучение верхней прямой подаче.

Нападающие удары у стенки с отскоком от пола, через сетку с собственного набрасывания.

Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зону 3.

#### *Тактическая подготовка (12 ч.)*

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

3. Игра в пионербол с элементами волейбола с помощью закрытой сетки.

4. Игры в мини-волейбол.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемам.

#### *Контрольные испытания и соревнования (14 ч.)*

### **Учебный план 3 года обучения**

№ п/ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Основы знаний (теория) всего часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье				Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос
	Правила игры в пионербол				Учебная игра
	Правила игры в волейбол	3	3		Учебная игра
	Комплекс ГТО	3	3		Зачет
	Итоговое занятие	1	1		Зачет
	<b>Практические занятия (всего часов)</b>	<b>278</b>		<b>278</b>	
	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	30		30	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	172		172	наблюдение
	Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	14		14	Соревнования
	<b>Всего часов</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>288</b>	

### *Содержание 3 года обучения.*

#### 1. Основы знаний (10 ч.)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Гигиенические требования. Правила волейбола. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Обязанности судей. ГТО – история комплекса и

нормативами в ступени по своему возрасту. Техника безопасности во время летних каникул.

## *2. Практические задания (278 ч.)*

### *Общая физическая подготовка (50 ч.)*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Бег. Бег с ускорением. Бег с препятствиями, в качестве препятствий используются набивные мячи, конусы. Упражнения на координационной лестнице. Многократные прыжки с помощью резиновых колец.

### *Специальная физическая подготовка (30 ч.)*

Подвижные игры: различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Многократные прыжки с помощью резиновых колец.

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у стенки (в стенку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках бутылочку с водой (до 1 кг). Прыжки через скамейку, имитируя нападающий удар.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения у стенки. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите. Волейбольная акробатика: падение с перекатом на грудь («Рыбка»), кувырок через плечо вперед и назад, перекат на спину.

*Техническая подготовка (172 ч.)*

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Верхняя передача мяча в парах в движении в различных вариантах. Во встречных колоннах. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, передача сверху двумя руками у сетки,

стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Верхняя передача мяча в обруч на месте и в движении. Прием мяча с перекатом на спину от сетки. Прием мяча с помощью кувырка через плечо.

Нападающий удар в пол, с отскоком от пола на месте и в прыжке. Имитация разбега через коврик и скамейку.

Нападающий удар через сетку по мячу, отскочившему от пола. С собственного набрасывания. Нападающий удар из зон 4 и 2 с высоких и средних передач.

Имитация верхней прямой подачи с ударом в ладонь. Подача через сетку.

Планирующая подача.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Перемещения в защитной стойке с последующим приемом мяча. Падение с перекатом на грудь («Рыбка»).

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Учебные игры с закрытой сеткой.

*Тактическая подготовка (12 ч.)*

Отработка быстрого переключения от нападающих действий к защитным и наоборот. Правильный выбор места для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров. Взаимодействие с игроками своей и другой линии в расстановке 2-4. Выбор места для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих.

Умение взаимодействовать внутри и между линиями в каждой расстановке.

*Контрольные испытания и соревнования (14 ч.)*

### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Основы знаний (теория) всего часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье				Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос
	Правила игры в пионербол				Учебная игра
	Правила игры в волейбол	3	3		Учебная игра
	Комплекс ГТО	3	3		Зачет
	Итоговое занятие	1	1		Зачет
	<b>Практические занятия (всего часов)</b>	<b>278</b>		<b>278</b>	
	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	30		30	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	172		172	наблюдение
	Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	14		14	Соревнования
	<b>Всего часов</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>288</b>	

#### *Содержание 4 года обучения.*

##### 1. Основы знаний (10 ч.)

Учебный план и тематическое планирование. История волейбола, игра как средство физического воспитания. Правила игры в волейбол и методика судейства на практике. ГТО – история комплекса и нормативы в

ступени по своему возрасту. «Единая спортивная классификация» – знакомство с разрядными нормами по волейболу.

### *2. Практические задания (278 ч.)*

*Общая физическая подготовка (50 ч.)* – наличие и подбор упражнений по общей физической подготовки

Растяжка на полу, растяжка с волейбольными мячами, растяжка с набивными мячами. Растяжка у гимнастической стенки.

Бег в различных вариантах, челночный бег, бег с ускорением.

Упражнения с набивными мячами, на степках, со скакалками. Упражнения на кистевых тренажерах, подвесных перекладинах, скамейках и гимнастических стенках. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола.

Обще развивающие упражнения на месте, в движении, в парах.

Прыжковые упражнения на тумбах, гимнастических стенках, с резиновыми кольцами.

*Специальная физическая подготовка (30 ч.)* – наличие и подбор упражнений для специальной физической подготовки волейболиста.

Перемещения в стойках волейболиста в различных вариантах. Упражнения на координационной лестнице. Акробатическая подготовка в сочетании с приемом мяча.

Многократные прыжки со скакалкой в различных вариантах. Передачи мяча в стенку и в парах друг другу.

Передачи и ловля набивных мячей, имитируя передачи мяча в волейболе.

Прыжки, имитируя нападающий удар.

Имитация блокирования в парах и у стенки, у сетки вдоль зала.

Волейбольная акробатика - кувырки через плечо вперед и назад, перекуты на спину, падение с перекутом на грудь.

Упражнения с резиновыми жгутами.

Комбинированная полоса препятствий.



*Техническая подготовка* (172 ч.) – совершенствование технических приемов игры и применение их в игровых ситуациях.

Верхняя передача мяча, лежа на полу в стенку. Верхняя передача мяча над собой в прыжке, в прыжке партнеру или в стенку. Прием мяча снизу, после перемещений влево-вправо. Прием мяча сверху и снизу, после перемещений у стенки. Прием мяча сверху и снизу с перекатом на спину. Прием мяча снизу с перекатом на грудь («Рыбка»). После кувырка через плечо вперед.

Нападающий удар в пол, с отскоком от стенки в прыжке. Нападающий удар с собственного набрасывания с 4, 3 и 2 номеров. С набрасывания партнера с 4, 3 и 2 номеров. Со второй линии. Нападающий удар на точность выполнения.

Имитация блокирования у стенки, в парах. В парах по неподвижному мячу. Блокирование одиночное и групповое.

Верхняя прямая и планирующая подача. Обучение верхней прямой подачи в прыжке. Подачи мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча на точность выполнения.

Учебные игры на закрытой сетке.

*Тактическая подготовка* (12 ч.)

Отработка умений быстро переключаться от нападающих действий к защитным и наоборот. Правильный выбор места для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров. Взаимодействие с игроками своей и другой линии в расстановке 2-4 и 1-5. Умение выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих.

Умение взаимодействовать внутри и между линиями в каждой расстановке.

Поиск оптимальных вариантов перестроения игроков при своих подачах.

*Контрольные испытания* (14 ч.)

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Контрольные нормативы в начале и конце учебного года.

### Учебный план 5 года обучения

№ п/ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Основы знаний (теория) всего часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	Вводное занятие	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Опрос
	Закаливание и здоровье				Опрос
	История развития волейбола	1	1		Опрос
	Правила игры в пионербол				Учебная игра
	Правила игры в волейбол	3	3		Учебная игра
	Комплекс ГТО	3	3		Зачет
	Итоговое занятие	1	1		Зачет
	<b>Практические занятия (всего часов)</b>	<b>314</b>		<b>314</b>	
	Общая физическая подготовка	50		50	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	40		40	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	179		179	наблюдение
	Тактическая подготовка	25		25	наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях (всего часов)	20		20	Соревнования

	<b>Всего часов</b>	<b>324</b>	<b>10</b>	<b>324</b>	
--	--------------------	------------	-----------	------------	--

*Содержание 5 года обучения.*

*1. Основы знаний (10 ч.)*

Учебный план и тематическое планирование. История волейбола, игра как средство физического воспитания. Правила игры в волейбол и методика судейства на практике. ГТО – история комплекса и нормативы в ступени по своему возрасту. «Единая спортивная классификация» - знакомство с разрядными нормами по волейболу.

*2. Практические задания (314 ч.)*

*Общая физическая подготовка (50 ч.)* – наличие и подбор упражнений по общей физической подготовки.

Бег в различных вариантах, челночный бег, бег с ускорением. Упражнения с набивными мячами, на степях, со скакалками. Упражнения на подвесных перекладинах, скамейках и гимнастических стенках, на координационной лестнице. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола. ОРУ на месте, в движении, в парах.

*Специальная физическая подготовка (40 ч.)* – наличие и подбор упражнений для специальной физической подготовки волейболиста.

Перемещения в стойках волейболиста в различных вариантах, в том числе на координационной лестнице. Многократные прыжки со скакалкой в различных вариантах. Передачи мяча в стенку и в парах друг другу.

Волейбольная акробатика: перекаты на спину, кувырок через плечо вперед и назад, «Рыбка».

Передачи и ловля набивных мячей, имитируя передачи мяча.

Имитация подачи с резиновыми жгутами.

*Техническая подготовка (179 ч.)* – совершенствование технических приемов игры и применение их в игровых ситуациях.

Верхняя передача мяча, лежа на полу в стенку. Верхняя передача мяча над собой в прыжке, вперед и за голову. Прием мяча снизу, после перемещений влево-вправо. Прием мяча сверху и снизу, после перемещений у стенки. Прием нападающего удара после перемещений влево – вправо. Прием мяча сверху и снизу с перекатом на спину. Прием мяча снизу с перекатом на грудь («Рыбка»). После кувырка через плечо вперед и назад.

Нападающий удар в пол, с отскоком от стенки в прыжке. Нападающий удар с собственного набрасывания с 4, 3 и 2 номеров в заданную часть площадки. С набрасывания партнера с 4, 3 и 2 номеров. Со второй линии. Нападающий удар на точность выполнения.

Имитация блокирования у стенки, в парах. В парах по неподвижному мячу. Блокирование одиночное и групповое.

Верхняя прямая и планирующая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Обучение планирующей подачи в прыжке. Подачи мяча в заданную часть площадки. Подачи мяча на точность выполнения.

Учебные игры с применением закрытой сетки.

*Тактическая подготовка (25 ч.)*

Отработка умения быстро переключаться от нападающих действий к защитным и наоборот. Правильный выбор места для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров. Взаимодействие с игроками своей и другой линии в расстановке 2-4 и 1-5. Умение выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих.

Умение взаимодействовать внутри и между линиями в каждой расстановке.

*Контрольные испытания (20 ч.)*

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и

задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Контрольные нормативы в начале и конце учебного года.

### ***Планируемые результаты.***

Личностные индивидуальные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимание, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### ***Метапредметные результаты.***

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности, это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Предметные результаты.

Характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы, это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основными критериями оценки работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских играх, сдача контрольных нормативов и контрольных заданий, владение навыками судейства.

## **Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### ***2.1 Условия реализации программы***

#### ***1. Материально-техническое обеспечение***

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала;

- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения программы.

### **Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	15
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	15
7	Тележка для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	10
13	Утяжелитель для ног	комплект	10
14	Утяжелитель для рук	комплект	10
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

### *2. Учебно-методическое обеспечение*

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	

		фронтальная				
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;



2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся.

*Сдача контрольных нормативов в начале и конце учебного года.*

*1 год обучения*

*Девочки*

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		2	3
1.	Челночный бег 5х6 м. (с.)	11,9 -12,2	11,5-11,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	90-95	100-105
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5-7	8-9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек. (раз)	7-9	8-10
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	4	6
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	2	4
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	4	8
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	3	7
9.	Нижняя прямая подача (раз, из 10)	1	3

*Мальчики*

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		2	3
1.	Челночный бег 5х6 м. (с.)	11,1-11,3	10,5-10,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	115-118	120-125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	8-10	11-13

	лежа		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	15-16	17-18
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	6	8
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	3	5
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	5	10
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	4	8
9.	Нижняя прямая подача (раз, из 10)	2	5

*2 год обучения.*

1. Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

*Девочки*

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5х6 м. (с.)	11,1-11,4	10,7-11,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	110-105	120-125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8-9	10-11
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	12-14	15-17
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	8	10
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз).	6	8
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	12	15
8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	11	12
9.	Нижняя прямая подача (из 10 раз)	5	4

*Мальчики*

№ п\п	Содержание требований	Класс	
		4	5
1.	Челночный бег 5х6 м. (с.)	10,2-10,5	9,9-10,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	125-130	133-138
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-20	21-22
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек. (раз)	20-21	22-23
5.	Верхняя передача мяча в стенку (раз)	10	12
6.	Прием мяча снизу в стенку (раз)	8	10
7.	Верхняя передача мяча над собой (раз)	15	18

8.	Нижняя передача мяча над собой (раз)	12	14
9.	Нижняя прямая подача (из 10 раз)	7	5

## 2. Соревнования по мини-волейболу.

*3 год обучения.*

### 1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

#### Девочки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	15	18
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	10	15
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	4	6
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	18
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	4	6
7.	Бег челночный 5 по 6 м. (с.)	10,3-10,6	9,9-10,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	130-140	140-150
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	18-20	21-22
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12-13	13-14

#### Мальчики

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		6	7
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	18	21
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	12	17
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	4	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с	5	7

	собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)		
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	18	21
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	5	7
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,7-9,8	9,6-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	140-145	150-160
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	23-24	25-26
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18-19	20-21

2.Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

#### 4 год обучения.

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

#### Девушки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	30	35
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	15	20
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	5	6
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	15	20
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	8	12
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,6.-9,8	9,3-9,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	160-170
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	21-22	23-24
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	13-14	14-15

	полу (раз)		
--	------------	--	--

Юноши

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		8	9
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	35	40
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	18	23
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	6	7
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	7	8
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	20	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	10	14
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,3-9,4	9,1-9,2
8.	Прыжок в длину с места (см)	180-190	195-210
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	27-28	28-29
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22-23	23-24

2.Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*5 год обучения.*

1.Выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

Девушки

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		10	11
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	38	42
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	25	30

3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	7	8
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, в заданную часть площадки, из 10 попыток (раз)	6	7
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой (раз)	22	25
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно (раз)	14	16
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	9,0-9,2	98,7-8,9
8.	Прыжок в длину с места (см)	170-175	180-185
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	25-26	27-28
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	17-18	18-19

### Юноши

№ п\п	Контрольные испытания	Класс	
		10	11
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров по мишени (кол-во раз)	43	45
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее трех метров (кол-во раз)	25	28
3.	Подача (верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	8	9
4.	Нападающий удар через сетку, из зоны 4 с собственного набрасывания, из 10 попыток (раз)	8	9
5.	Нижняя передача мяча над собой + верхняя над собой. (раз)	28	33
6.	Верхняя передача мяча над собой до положения лежа на спине и обратно, (раз)	15	18
7.	Бег челночный 5 по 6 м (с)	8,7-8,8	8,6-8,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	215-220	225-230
9.	Поднимание туловища (раз, за 30 сек)	31-32	32-33
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	26-27	28-29

## 2.3 Методические материалы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

## 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

## 3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Продолжительность учебного года, неделя		9 м./32 н.	9 м./32 н.	9 м./32 н.	9 м./32 н.	9 м./32 н.
Количество учебных дней		108	108	144	144	156
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	с 01.09 по 30.12	с 01.09 по 30.12	с 01.09 по 30.12	с 01.09 по 30.12	с 01.09 по 30.12
	2 полугодие	с 10.01 по 31.05	с 10.01 по 31.05	с 10.01 по 31.05	с 10.01 по 31.05	с 10.01 по 31.05

Возраст детей, лет	8 – 13	10 – 13	11 – 13	12 – 17	12 – 17
Продолжительность занятий, час	2	2	2	2	2
Режим занятий	3 р. в нед.	3 р. в нед.	4 р. в нед.	4 р. в нед.	4 р. в нед.
Годовая учебная нагрузка, час	216	216	288	288	324

### ***3. Календарный план воспитательной работы***

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
Торжественный прием вновь поступивших в секцию	2	Сентябрь
Беседа "Волейбол - как средство физического воспитания"	2	Октябрь
Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)	12	Октябрь – Май
Беседа о вреде курения и наркотиков	2	Ноябрь
Беседа "Волейбол - как средство эстетического воспитания"	2	Декабрь
Новогодний волейбольный турнир	6	Декабрь
Поход выходного дня на лыжах	6	Февраль
Волейбольный турнир, посвященный Дню защитника отечества	6	Февраль
Волейбольный турнир, посвященный Дню победы	6	Май

### ***4. Список используемой литературы***

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413).

Волейбол в школе: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976.

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.

Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.

Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.



- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
- Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
- Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н. Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
- Клещёв Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
- Клещёв Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
- Клещёв Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
- Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011, 216 с.
- Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
- Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.