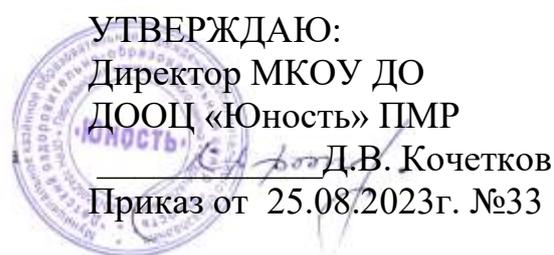


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

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	
	Основы знаний (теория) всего часов	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
	Практические занятия (всего часов)	206		206	
	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
	Всего часов	216	10	206	

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	
	Основы знаний (теория) всего часов	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
Практические занятия (всего часов)	206		206	
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
Всего часов	216	10	206	

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	
	Основы знаний (теория) всего часов	10	10		
	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
	Практические занятия (всего часов)	278		278	
	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
	Всего часов	288	10	288	

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	
	Основы знаний (теория) всего часов	10	10		
	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
	Практические занятия (всего часов)	278		278	
	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
	Всего часов	288	10	288	

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 подготовке

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	
	Основы знаний (теория) всего часов	10	10		
	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
	Практические занятия (всего часов)	314		314	
	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

	Всего часов	324	10	324	
--	--------------------	------------	-----------	------------	--

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 степах, 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
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
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.				
Количество учебных дней		108	108	144	144	156
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	с 01.09 по 30.12				
	2 полугодие	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.