

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №409
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогическим советом
ГБОУ школа №409
протокол № 5 от «16» июня 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ СОШ №409
от «23» июня 2021г. № 205
Митрофанова О.В. _____

Учтено мнение Совета родителей (законных
Представителей) несовершеннолетних
обучающихся ГБОУ школа № 409
протокол № 10 пс от «22» июня 2021г.

Учтено мнение Совета обучающихся ГБОУ
школа № 409
протокол № 11 пс от «22» июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол», 12-13 лет**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Яковлев Алексей Павлович, педагог дополнительного образования

Срок реализации программы 2 года

Санкт-Петербург, 2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Конвенция о правах ребенка;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказ Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; от 04.09.2014 № 1726-р;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20)
- .В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» при реализации дополнительных образовательных программ в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации необходимо предусмотреть реализацию образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий

1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.4 Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она направлена на развитие не только физических качеств, но и обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.5. Цель и задачи образовательной программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитать привычкам к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширить двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепить здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитать индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создать представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.6. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые и индивидуальные,
- теоретические и практические занятия, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Занятия оздоровительной направленности;
- Эстафеты,
- Домашние задания.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.7. Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» общий срок реализации – 2 года. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 11-18 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа по волейболу реализуется на базе ГБОУ СОШ №409 Пушкинского района г.Санкт — Петербурга. Занятия проводятся в спортивном зале.

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	11	25	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	2		25	6	
Учебно-тренировочный	1	11	25	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,
	2		25	6	

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов

Начальная подготовка	1-ый год	11-18 лет	25	2	4
Учебно-тренировочный режим	2-ой год	11-18 лет	25	2	4

1.8. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.9. Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

1.1.1. Материально-техническая база для реализации программы

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -10 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в виси – 1 шт.;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 шт.;
- гимнастическая стенка – 3 пролета.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №409 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ школа №409

Протокол от 16 июня 2021 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

ГБОУ школа № 409

Протокол от 23 июня 2021 г. №205

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол», 12-13 лет

СОСТАВИТЕЛЬ:

Яковлев Алексей Павлович, педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2021

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2.1. Задачи 1-го года обучения

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закалывание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	144	8	136

2.3. Содержание программы 1-го года обучения

Введение (4 часа)

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

- ОРУ на месте без предметов
- ОРУ в движении без предметов
- ОРУ с набивными мячами
- ОРУ с волейбольными мячами
- ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

- Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

- Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (37 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

2.4. Календарно – учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Введение.	1	2	2							x	x	x	5
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	4	4		2	4	4			x	x	x	20
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	6	8	5	5	6	8	8	x	x	x	56
4	Техническая подготовка (ТП)	1	1	2	2	2	2	2	2		x	x	x	14
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	3	5	5	1	2	3	5	5	x	x	x	36
6	Тактическая подготовка (ТП)			2	2			2	2	1	x	x	x	9
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания				2					2	x	x	x	4

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

2.5. Ожидаемый результат.1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

2.5. Контрольно-переводные нормативы

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	

9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2
----	---	--	--	--	---

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке
(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3.1. Задачи 2-го года обучения

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

3.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания,	4	4	

	режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).			
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	30		30
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие	78 24 24 14 14	2	76 24 3 3 3 3 3 4 5 24 7 6 7 4 14 6 4 4 14 5 4

	блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.			4 1
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу	18	1 1	16 4 6
6.	Контрольно-оценочные испытания	4		4
	Итого:	144	8	136

3.3. Содержание программы 2-ого года обучения

Введение (4 часа)

- Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
- История развития волейбола в России.
- Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
- Врачебный контроль.
- Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов)

- ОРУ с предметами.
- ОРУ без предметов.
- ОРУ на месте.
- ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (40 часов)

- Упражнения с набивными мячами.
- Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
- Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
- Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория (2 часа)

- Значение технической подготовки в волейболе.
- Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (76 часов)

- Нижняя прямая подача
- Нижняя боковая подача
- Верхняя боковая подача
- Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча
 Передача мяча в прыжке
 Прямой нападающий удар
 Прием мяча снизу двумя руками
 Прием мяча снизу одной рукой
 Прием мяча сверху двумя руками
 Блокирование
 Командные действия:
 Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
 Индивидуальные действия:
 Выбор места
 Тактика подачи
 Тактика передачи
 Тактика нападающего удара
 Тактика игры в защите
 Система защиты 3-1-2 углом вперед,
 3 -2-1 углом назад, смешанная защита
 Групповые действия:
 Взаимодействие защитников
 Взаимодействие блокирующих
 Взаимодействие страхующих
 Двухсторонняя игра по правилам.
 Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (2 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
 Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (16 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости
 Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
 Двухсторонние игры соревновательного характера
 Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

3.4. Календарно – учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Введение	2	2	2							x	x	x	6
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	2	2		1	2	2			x	x	x	10

3	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	3	4	3	3	3	4	4	x	x	x	30
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)	8	8	9	9	8	8	9	10	9	x	x	x	78
5	Специальная физическая подготовка (СФП)		2	2	2	2	2	4	4		x	x	x	18
6	Контрольно-оценочные испытания				2					2	x	x	x	4

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

3.5. Условия реализации программы.

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

3.6. Ожидаемые результаты освоения программы.

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

3.7. Контрольно - измерительные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

**Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения
4 часа в неделю (36 учебных недель)**

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Примечание
1-2	07.09		Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка а игрока.Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	

3-4	09.09		<p>Прыжок в длину с места. Бег 30м.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс с ОРУ на развитие гибкости.</p> <p>Беговые задания.</p>
5-6	14.09		<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.</p>
7-8	16.09		<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола</p>
9-10	21.09		<p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>
11-12	23.09		<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>
13-14	28.09		<p>Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.</p> <p>Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач</p>
15-16	30.09		<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.</p>
17-18	05.10		<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.</p>
19-20	07.10		<p>Стойка игрока. Перемещение</p>

			е в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
21-22	12.10		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
23-24	14.10		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
25-26	19.10		Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
27-28	21.10		Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
29-30	26.10		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	
31-32	28.10		Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	
33-34	02.11		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и	

			на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
35-36	09.11		<p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	
37-38	11.11		<p>ОРУ у гимнастической стенки и. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.</p> <p>Игра в мини-волейбол</p>	
39-40	16.11		<p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра</p>	
41-42	18.11		<p>Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах,</p> <p>направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра</p>	
43-44	23.11		<p>История развития волейбола.</p> <p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.</p>	
45-46	25.11		<p>Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.</p>	
47-48	30.11		Стойки и перемещение иг	

			<p>рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра</p>	
49-50	02.12		<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м.</p> <p>Подвижные игры</p>	
51-52	07.12		<p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.</p>	
53-54	09.12		<p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.</p>	
55-56	14.12		<p>Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.</p>	
57-58	16.12		<p>Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра с ручным мячом</p>	
59-60	21.12		<p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра</p>	
61-62	23.12		<p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
63-64	28.12		<p>Упражнения для развития</p>	

			<p>навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мячасверху двумя руками в прыж ке в тройках.</p> <p>Нападающий удар при встре чных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра</p>	
65-66	30.12		<p>Многократное выполнение т ехнических приемов –одного и в сочетаниях.</p> <p>Развитие выносливости. Под вижные игры.</p>	
67-68	11.01		<p>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая пода ча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра</p>	
69-70	13.01		<p>Многоскоки, прыжки, ОРУ б ез предметов. ОРУ соскалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя сп иной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встре чных передачах. Учебная игра</p>	
71-72	18.01		<p>Многократное повторение тактических действий.Игра «Два мяча через се тку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных дейс твий.</p> <p>Спортивная игра баскетбол</p>	
73-74	20.01		<p>Гигиена и режим юного сп ортсмена. Упражнениядля овладе ния навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини- футбол.</p>	
75-76	25.01		<p>Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки.Группировка, перекаты в гру ппировке из различных положений. Падения.</p>	
77-78	27.01		<p>Упражнения для овладения н авыками быстрых</p>	

			ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	
79-80	01.02		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	
81-82	03.02		Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	
83-84	08.02		Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	
85-86	10.02		Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи первая передача в зону нападения.	
87-88	15.02		Круговая тренировка. Учебная игра.	
89-90	17.02		Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	
91-92	22.02		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	
93-94	24.02		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5, 6, 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-	

			силовых качеств.	
95-96	01.03		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация индивидуальных действий: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	
97-98	03.03		Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	
99-100	10.03		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	
101-102	15.03		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	
103-104	17.03		Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	
105-106	22.03		Прием подачи первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
107-108	24.03		Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и	

			передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	
109-110	29.03		Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи первая передача в зону нападения.	
111-112	31.03		Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	
113-114	05.04		Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ соскалками и резиновыми экспандерами.	
115-116	07.04		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	
117-118	12.04		Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
119-120	14.04		Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	
121-122	19.04		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты,	

			падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	
123-124	21.04		Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приемеподачи.	
125-126	26.04		Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	
127-128	28.04		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	
129-130	03.05		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	
131-132	05.05		Верхняя прямая подача, неацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мячзажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	
133-134	10.05		Тестирование технических приёмов. подача мяча,передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	
135-136	12.05		Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
137-138	17.05		Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игр	

			ы со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	
139-140	19.05		Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
141-142	24.05		Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	
143-144	26.05		Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры элементами волейбола.	

IV. ЛИТЕРАТУРА

4.1. Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

4.2. Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.