


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Новопогореловская средняя школа
имени генерала-майора Л.И. Буинцева**

Рассмотрена на заседании
школьного методического совета
Пр. № 1 от «26» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МКОУ Новопогореловской СШ
им. Л.И. Буинцева

Н.Ю. Горевалова
Пр. №199 от 26.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень освоения программы-базовый
Возраст обучающихся – 9-12 лет
Срок реализации-1 год

Автор – разработчик:
Зубрилин Михаил Александрович
педагог дополнительного
образования
первая квалификационная категория

**с. Новое Погорелово
2022г.**

Содержание

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2 .Содержание программы	8 стр.
2.1.Календарно-учебный график	13 стр.
2.2.Условия реализации программы	26 стр.
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	27 стр.
2.4. Список литературы	34 стр.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МКОУ Новопогореловской СШ им. Л.И. Буинцева (утв. Постановлением администрации МО «Карсунский район» от 06.09.2019г.);
- Положение о рабочих программах МКОУ Новопогореловской СШ им. Л.И. Буинцева (утв. Приказом директора №87 от 28.08.2019г);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (утв. Приказом директора №87 от 28.08.2019г);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020.№2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна настоящей программы заключается в предлагаемых современных технологиях обучения: обучение через опыт и сотрудничество; учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся; работа в малых группах, тренинги, личностно-деятельностный подход, применение здоровьесберегающих технологий, а также изменении типовой программы, а именно в увеличении количества часов на спортивную подготовку, в изменении, углублении объема содержания учебного материала.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы «Волейбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 9-12 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 9 лет

Возрастная особенность - подражание старшим. В младшем школьном возрасте у детей более развита образная память (зрительная, слуховая) и менее — словесно-логическая. Все, что связано с наглядностью, яркостью впечатлений, что вызывает сильные чувства, запоминается легко и надолго. В процессе обучения у детей быстро развивается и смысловая (словесно-логическая) память. Ребенок начинает усваивать не только конкретные, но и некоторые абстрактные понятия. У него расширяется объем памяти, увеличиваются быстрота усвоения и точность воспроизведения.

В объединение зачисляются мальчики и девочки не имеющие отклонений в физическом развитии, на основании медицинской справки

Форма обучения: очная и заочная

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. 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 занятиях с учащимися 9-12 лет целесообразно акцентировать

внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Объём программы делится на 2 модуля $64 + 80 = 144$ учебных часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

Режим занятий по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	64/80	2	2
Всего:	144	2	2

Уровень реализуемой программы – **базовый**.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

В отличии от стартового уровня данная программа может проводиться и в дистанционном формате:

1. Видео и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
2. Веб-уроки (семинары, деловые игры с использованием чатов)
3. Адресные дистанционные консультации

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы : ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты Viber, WatsUp

Цели и задачи.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные :

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. проявление их в общении со взрослыми и сверстниками; - самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

Предметные:

- улучшение координации тела.
- сформировались двигательные умения и навыки.
- обучились техническим приемам и правилам игры.

- обучились тактическим действиям.
- овладели навыками регулирования психического состояния.
- усвоили знаний о физическом воспитании.

Метапредметные:

- развили основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата

1.2. Содержание программы «Волейбол»

№	Разделы, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	История возникновения волейбола в России Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии	2	2	-	лекция	беседа
2.	Общая физическая подготовка волейболиста	2	2	-	Комплексное занятие	обсуждение
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Комплексное занятие	Групповая работа
4.	Техническая подготовка	24	2	22	Комплексное занятие	Групповая работа
5.	Тактическая подготовка	8	-	8	Комплексное занятие	Групповая работа
6.	Игровая подготовка	8	-	8	Комплексное	тесты

	Тестирование				занятие	
		64	8	56		

1.2.1. Учебный план-1 модуль

2 модуль

№	Разделы, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	История возникновения волейбола в России Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии	2	2	-	лекция	беседа
2.	Общая физическая подготовка волейболиста	12	-	12	Комплексное занятие	обсуждение
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Комплексное занятие	Групповая работа
4.	Техническая подготовка	22	2	20	Комплексное занятие	Групповая работа
5.	Тактическая подготовка	12	-	12	Комплексное занятие	Групповая работа
6.	Игровая подготовка Тестирование	12	-	12	Комплексное занятие	Тесты
	Итого	80	6	74		
	Всего за год	144	14	120		

Содержание программы

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
Правила игры в волейбол;
Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения
Гимнастические упражнения
Легкоатлетические упражнения
Подвижные и спортивные игры
ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
Упражнения для развития прыгучести
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча
Упражнения для развития координации движений
Упражнения для развития специальной выносливости
Упражнения для развития силовой подготовки
Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении

верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема № 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель:36

Количество учебных дней:72

Количество часов -144

№	Дата и время проведения	Кол-во часов	Раздел и тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2 ч.	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Учебная аудитория	лекционная	беседа
2		2 ч.	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2 ч.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2 ч.	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2 ч.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
6		2 ч.	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

7		2 ч.	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2 ч.	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
9		2 ч.	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
11		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
12		2 ч.	Эстафеты с различными способами перемещений. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
13		2 ч.	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над	Волейбольная площадка	Практические занятия в	Контрольные

			собой. Учебная игра.		помещении	Упражнения тесты
14		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
15		2 ч.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
16		2 ч.	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
17		2 ч.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
18		2 ч.	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
19		2 ч.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
20		2 ч.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2 ч.	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2 ч.	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2 ч.	Нижняя прямая подача. Техника выполнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2 ч.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25		2 ч.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

26		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
27		2 ч.	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
28		2 ч.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29		2 ч.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
30		2 ч.	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
31		2 ч.	Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
32		2 ч.	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в	Контрольные

			Подведение итогов за полугодие		помещении	Упражнения тесты
2 модуль						
1		2 ч.	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2		2 ч.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2 ч.	Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	Спортивный зал	Лекционная	беседа
4		2 ч.	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2 ч.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
6		2 ч.	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
7		2 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2 ч.	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
9		2 ч.	Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2 ч.	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2 ч.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

12		2 ч.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
13		2 ч.	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
14		2 ч.	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
15		2 ч.	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
17		2 ч.	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
18		2 ч.	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
19		2 ч.	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Спортивный зал	Практические занятия в	Контрольные

			Учебная игра.		помещении	Упражнения тесты
20		2 ч.	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2 ч.	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2 ч.	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2 ч.	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2 ч.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25		2 ч.	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
26		2 ч.	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
27			Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
28			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
30		2 ч.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
31		2 ч.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

32		2 ч.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
33		2 ч.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
34		2 ч.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
35		2 ч.	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
36		2 ч.	Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
37		2 ч.	Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
38		2 ч.	Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные

						Упражнения тесты
39		2 ч.	Учебная игра.	Волейбольная площадка	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
40		2ч	Матч-реванш. Подведение итогов за год	Волейбольная площадка	Итоговое занятие	тесты

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);
- наличие материальной базы: на занятиях предусмотрено использование ноутбука.

Информационное обеспечение представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Кадровое обеспечение

Занятия по программе ведет Зубрилин М.А. опытный педагог дополнительного образования высшей категории, который регулярно проходит курсовую переподготовку в заочной и дистанционной форме.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи - 10 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стойки с волейбольной сеткой.

Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, является создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения (КПТС ДО) и обеспечение его постоянного функционирования.

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

- техническая подсистема (сервер, коммутационное оборудование, каналы связи);
- программная подсистема (сетевая операционная система, WEB-сервер,

система управления базой данных, модульная объектно-ориентированная программа (оболочка) дистанционного обучения, может быть и программа-интерпретатор языка программирования высокого уровня);

- подсистема обеспечения безопасности (средство защиты от сетевых атак - техническое или программное, антивирусная система защиты);
- информационная подсистема (учебные курсы, перечень информационно-образовательных ресурсов, данные по организации и состоянию процесса дистанционного обучения, в том числе учет текущей успеваемости, прохождения учебного материала, фиксация синхронного и асинхронного взаимодействия педагога и обучающегося).

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения: преимущественно определяется возможностями программной оболочки дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

Высокая техническая надежность: определяется временем остановок при работе КПТС ДО. Достигается использованием высоконадежных сертифицированных технических средств и компонент известных производителей. Кроме того, необходимо учитывать степень ремонтпригодности оборудования. Поскольку при работе комплекса наиболее вероятен выход из строя винчестеров, то, помимо объединения винчестеров в RAID-массив, целесообразно обеспечить возможность их «горячей» замены (замена в процессе функционирования КПТС ДО). Должен быть разработан и реализован ряд организационно-технических мер по достижению высокой технической надежности комплекса:

- систематическое техническое обслуживание;
- обеспечение резервирования и восстановления информации

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

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

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

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

• принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.

Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

*Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

* Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки,перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался волейбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда волейболиста?
 5. Основные правила в волейболе?
 6. Что такое стандартное положение?
-
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит волейбольный матч?

5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

**Методическое обеспечение реализации программы
секции спортивных игр: «волейбол»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
Раздел 3. 5-9 классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (5-9 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Методические материалы

<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. 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 педагога.	Специальная литература, справочные материалы картинки, плакаты Правила судейства.	Вводный, Положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
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.
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
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

2.4 Список литературы

для педагога

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001(Правила соревнований)
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

Для обучающихся и родителей

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
2. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

5. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
6. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
7. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
9. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
10. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.