

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНА»
Протокол № 1
«28» августа 2023г.
Руководитель ШТГ
учителей
эстетической и
оздоровительной
направленности
С.В. С.В. Пантелеева

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказ № 1
«28» 08 2023г.
Директор
 А.Ю. Скакунов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации: 01.09.2023 – 31.05.2024гг.

Составитель: Пантюхов Виктор Иванович

«СОГЛАСОВАНО»
Зам.директора по ВР МБОУ
Е.М. Е.М. Горбачева
«28» августа 2023г.

2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНА»
Протокол № _____
« ____ » _____ 20__ г.
Руководитель ШТГ
учителей
эстетической и
оздоровительной
направленности
_____ Л.М. Макова

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказ № ____
« ____ » _____ 20__ г.
Директор
_____ А.Ю. Скакунов

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

Срок реализации: 01.09.2023 – 31.05.2024гг.

Составитель: Пантюхов Виктор Иванович

«СОГЛАСОВАНО»
Зам.директора по ВР МБОУ
_____ С.В. Пантелеева
« ____ » _____ 20__ г.

2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработаны на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол» актуальна 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.

Педагогическая целесообразность программы:

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 заниматься 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.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели.

Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации.

Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей среднего и старшего школьного возраста (11–16 лет). Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка 1 года обучения 102 часа.

Режим занятий:

Учебная программа предусматривает проведение занятий в 1 раз в неделю, продолжительность занятий 40 минут.

Форма организации учебного процесса:

фронтальная;

групповая, коллективная;

индивидуальная;

комбинированное.

Формы проведения занятий:

подвижные игры

игры с элементами волейбола

соревнование

эстафеты

игровые упражнения

однонаправленные занятия

комбинированные занятия

работа в парах, группах

индивидуальная работа

контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Основные методы обучения:

методы обучения: тренировочный, диалогический, показательный;

методы преподавания: объяснительный, информационно – сообщающий, наглядный;

методы воспитания: убеждения и личный пример.

Цель программы:

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:

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 приёмам 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.

Планируемые результаты

Метапредметные:

Регулятивные:

- учащийся умеет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умеет адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей;
- учитывает установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- умеет находить варианты решения различных художественно-творческих задач;

Познавательные:

- находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные:

умеет вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы;

способен формулировать собственное мнение и позицию;

умеет задавать вопросы;

умеет слушать и понимать высказывания собеседников.

Предметные:

Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

– умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

– спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

– стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Личностные:

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;

- высказывать собственные суждения и давать им обоснование;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Форма контроля:

Игры, конкурсы, викторины, беседа, эстафеты, соревнования, опрос, собеседование.

Виды контроля и формы аттестации:

1. Входной контроль (анкетирование)
2. Промежуточная аттестация (практическое задание, теоритическое задание)
3. Итоговая аттестация (соревнования)

Используемые педагогические технологии:

Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физкультминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ.

Я широко использую современные образовательные технологии, которые развивают продуктивное мышление учащихся, креативность, эмоциональную сферу, что сегодня особенно актуально.

Коллективно – творческая деятельность - комплексная педагогическая технология, объединяющая в себе формы образования, воспитания и эстетического общения. Ее результат – общий успех, оказывающий положительное влияние как на коллектив в целом, так и на каждого учащегося в отдельности.

Личностно – ориентированное обучение – это такое обучение, которое ставит главным - самобытность ребенка, его самоценность субъектность процессов обучения. Цель личностно – ориентированного обучения состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, саморегуляции самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного образа и диалогического взаимодействия с людьми, природой, культурой, цивилизацией.

Игровые технологии в организации учебного процесса позволяют наиболее раскрыться учащемуся, снять напряжение и проявить свои творческие способности, ведь он действует в привычной для него обстановке. Для успешного развития творческих способностей ребенок должен испытать радость умственного напряжения, которое доставляет решение учебных задач. Целью игровых технологий является снижение утомляемости учащихся на занятии. С помощью игры дети учатся наблюдать, анализировать, выражать свои мысли, получать необходимые навыки в рисовании, но лишь в непринужденной, комфортной обстановке. В игре дети получают массу положительных эмоций; радость творчества, сотрудничества, общения, сопереживания, азарта, чувство победы, возможность проявить свои таланты.

Здоровьесберегающие технологии - образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у

учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения.

По окончании обучения, занимающиеся волейболом, будут знать:

Влияние физических упражнений на организм человека.

О строении и функциях организма человека;

Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

приобретут навыки:

Игры в волейбол по упрощенным правилам.

Условия реализации программы:

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы до 20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие. Начальное диагностическое обследование учащихся.		1	1	-
Раздел I. Основы истории развития волейбола в России		1	1	-
Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека		11	11	-
2.1.	Сведения о строении и функциях организма	-	1	-
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-	2	-
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	-	2	-
2.4.	Правила игры в волейбол	-	3	-
2.5.	Места занятий и инвентарь	-	3	-
Раздел III. Общая физическая подготовка		24	3	21
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	-	3	-
3.2.	Строевые упражнения	-	-	3
3.3.	Гимнастические упражнения	-	-	3
3.4.	Акробатические упражнения	-	-	3
3.5.	Легкоатлетические упражнения	-	-	6
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	-	-	6
Раздел IV. Специальная физическая подготовка		26	-	26
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	-	-	2
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	-	-	5
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	-	-	4
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	-	-	3
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	-	-	6
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	-	-	6
Раздел V. Техническая подготовка		15	-	15
5.1.	Характеристика основных приемов техники	-	-	3
5.2.	Техника нападения	-	-	6
5.3.	Техника защиты	-	-	6
Раздел VI. Тактическая подготовка		10	-	10
6.1.	Понятие о тактике.	-	-	3
6.2.	Тактика нападения	-	-	4
6.3.	Тактика защиты	-	-	3
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		8	-	8
Раздел VIII. Контрольные испытания		3	-	3
Раздел IX. Посещение соревнований		3	-	3
Итого:		102	16	86

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу
Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретический раздел

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

Раздел I. Основы истории развития волейбола в России.

Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема № 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема №2.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема №2.3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема №2.3. Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема №2.4. Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Тема №3.1. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема №3.2. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и

интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема №3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема №3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема №3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема №3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Тема №4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема №4.2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,

10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Тема №4.3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема №4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многочисленные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многочисленные броски волейбольного мяча в стену.

Тема №4.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами

(совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема №4.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел V Техническая подготовка.

Тема №5.1. Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, поддачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема №5.2. Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема №5.3. Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с поддачи; одиночное блокирование

Раздел VI. Тактическая подготовка.

Тема №6.1. Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема №6.2. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Поддача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема №6.3.Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел VIII. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел IX. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	
2	Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра.	
3	Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.	
4	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	
5	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
6	Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра.	
7	Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра.	
8	Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
9	Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра.	
10	Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
11	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
13	Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
14	Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
15	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 3 Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
16	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
17	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед».	

	Учебная игра.	
19	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
20	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	
21	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	
22	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
23	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
24	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	
25	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
26	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
27	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
28	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	
29	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	
30	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	
31	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
32	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
33	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	
34	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	

Методическое обеспечение программы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная,	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,

		групповая, в парах			
7	Тактическая подготовка. Тактика нападения	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
8	Контрольные игры и соревнования (теоретическая, практическая часть)	Организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований.

Условия необходимые для реализации образовательной программы:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

1. Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. скакалки- 25 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 10шт.
7. мячи волейбольные – 15 ш

Оценочный материал

Приложение:

Физическая подготовка.

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2x1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6x2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя ногами, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (мальчики)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9

16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	---	---	----

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки)

Воз- раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	ни з	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Техническая подготовленность (мальчики)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
13	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
14	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
15	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
16	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8

Техническая подготовленность (девочки)

Воз- раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол- во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
13	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
14	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
15	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
16	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	6	7	9

Оценочный материал по теоретической подготовке

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
 - а) нижняя передача мяча двумя руками;
 - б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
 - а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
 - б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
 - а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
 - а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
 - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
 - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
 - а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
 - а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
 - б) Согреть поврежденный сустав.
 - в) Обратиться к врачу.
10. Размер волейбольной площадки и названия линий.
- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
 - б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
 - в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
 - г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
11. Какой подачи не существует?
- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
 - б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами.
13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
- А) 6 В) 5
Б) 8 Г) 9
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.
15. Какова высота сетки для мужчин?
- А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46 см
16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:
- А) ударить по мячу прямыми руками
 - В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
 - С) подойти под мяч и сыграть за счет ног
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) Допускается. б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) Одно. б) Два. в) Три.
21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- а) подача считается проигранной;
 - б) подача повторяется этим же игроком;
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.
23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.
24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
25. Либеро – это... а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер
26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.
27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
28. Стойка волейболиста помогает игроку ...
а) быстро переместиться «под мяч»;
б) следить за полетом мяча;
в) выполнить нападающий удар.
29. *Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?*
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
30. Высота волейбольной сетки для женских команд:
а) 2м 44см в) 2м 25см б) 2м 43см г) 2м 24см

Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* 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. Кофмана. - 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. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

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.

З.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Перечень Интернет-ресурсов

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>