

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Героя Российской Федерации  
полковника Алексея Викторовича Катериничева**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30 08 2023 г.  
Приказ № 301-у



Утверждаю  
директор МБОУ гимназии  
им. Героя РФ А. В. Катериничева  
О.В. Саратовская

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

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Шемарин Александр Павлович  
учитель физической культуры  
г. Гурьевск

г. Гурьевск, 2023

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Характеристика избранного вида спорта**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться в начале 20 века. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей

выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Направленность программы - физкультурно- спортивная.**

**Актуальность программы:**

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

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна программы** Данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных и индивидуальных действий. Развитие коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, повышением уровня спортивных результатов.

**Отличительные особенности программы**- заключается в том, что предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений волейбола, развивая тактико-техническую подготовку волейболиста, повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта, тренеров по волейболу.

Волейбол является общедоступным видом спорта, интересным для всех возрастов. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению работоспособности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Данный вид спорта позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

**Ключевые понятия:**

1. **Сет, партия** – самый крупный элемент счета. Длится отрезок до набора одной из команд 25 очков. При счете 24:24 (баланс) игра будет продолжаться до победы в 2 подачах подряд. В теории партия может закончиться даже счетом 40:42.
2. Под словом «**поляна**» на сленге спортсменов имеется в виду игровое поле. Размеры ограничены лицевыми и боковыми линиями. В центре проходит разделительная черта, над ней устанавливается сетка.
3. Каждая команда играет в собственной **зоне действий**. Она дополнительно разделена проходящей параллельно сетки разметкой. Часть площадки, расположенная ближе к центру, называется **передней линией**.
4. Второй отрезок площадки (находящийся дальше от сетки) называют **задней линией**.
5. **Дриблинг** – постукивание мяча подающим перед атакой. С этого действия принято начинать каждый розыгрыш.
6. **Сетбол** – розыгрыш потенциально последнего мяча для текущей партии. Например, при счете 20:24 выигрывающая команда получает 3 сетбола. Оформить викторию спортсмены смогут до тех пор, пока оппоненты не сумеют установить счет 24:24. Такую ситуацию во время игры могут также называть сет-пойнтом.
7. **Матчбол** имеет похожее толкование. Так называют розыгрыш потенциально последнего очка в матче. Такая ситуация иногда также называется матч-пойнтом.
8. **Котел** – часть игровой площадки, находящаяся сразу после линии нападения.
9. **Хаммер** – сильный быстрый удар по мячу.
10. **Сейв** – действия любого из спортсменов, направленные на спасение команды от проигрыша во время розыгрыша в почти безнадежной ситуации.
11. **Либеро** – игрок, выполняющий исключительно защитные функции. Как правило, рост спортсмена несколько меньше, чем у остальных волейболистов.
12. **Интервал** – перерыв между партиями. Продолжительность 3 минуты.

**Адресат программы – 11-17 лет**

**Объем программы – 160 часов**

**Срок освоение программы- 40 недель, с 01 сентября по 30 июня.**

**Каникулярное время- 01.07.22-31.08.21г., 01.01-14.01.22г.,**

**Форма обучения - очная**

**Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа**

**Минимальное количество детей в группе - 10 человек**

**Максимальное количество детей в группе - 25 человек**

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- Основными задачами программы являются:
- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

Воспитательные:

- привить интерес к культуре своей Родины, к истокам народного творчества, эстетическое отношение к действительности;
- воспитать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, экономичное отношение к используемым материалам;
- привить основы культуры труда.

### Развивающие:

- развить образное мышление;
- развить внимание;
- развить моторные навыки;

### Обучающие:

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

При написании программы учтены следующие принципы:

- доступности и последовательности;
- научности;
- учёта возрастных особенностей;
- наглядности;
- связи теории с практикой;
- межпредметности.
- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции
- систематичности и постепенности;

*При написании программы учтены следующие принципы:*

- доступности и последовательности;
- научности;
- учёта возрастных особенностей;
- наглядности;

- связи теории с практикой;
- межпредметности.
- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции
- систематичности и постепенности;

### 1.3. Содержание программы

№	Название разделов, тем.	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка.		10	10	Беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка.	37	3	40	Результат выступления на соревнованиях
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	43	3	46	Результат выступления на соревнованиях
4	Раздел 4. Контрольные нормативы.	4		4	тестирование
5	Раздел 5. Участие в соревнованиях.	10		10	Результат выступления на соревнованиях
6	Раздел 6. Техническая подготовка	35	5	40	Результат выступления на соревнованиях
7	Раздел 8. Тактическая подготовка.	2	4	6	Результат выступления на соревнованиях
8	Судейская практика	1	3	4	Помощь в судействе
	<b>ИТОГО:</b>	<b>132</b>	<b>28</b>	<b>160</b>	

#### **Теоретическая подготовка.**

- Техника безопасности.
- Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего

развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

- Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу.
- Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Места занятий и оборудование. Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

### **Обще – физическая подготовка**

#### ***Развитие силы /силовая подготовка/***

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.
- Упражнения на снарядах и со снарядами.
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие быстроты /скоростная подготовка/***

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие выносливости.*

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: езда на велосипеде, коньки, плавание, ходьба.
- Подвижные спортивные игры.

#### *Развитие ловкости /координационная подготовка/*

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед.
- Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
- Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись.

#### *Развитие гибкости.*

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.
- «Мост» из положения лёжа на спине.
- «Полушпагат».

#### **Специальная физическая подготовка.**

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.
- Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же

или другом направлении.

- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.
- Имитация ударов по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование)
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах
- Специальные упражнения для овладения техникой волейбола.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

### **Обучение и совершенствование техники.**

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча. Сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху “на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу

двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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

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

Тактика защиты.

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

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Совершенное овладение техникой игры - одна из основных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависти от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику

доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием. Например, в атакующем ударе это разбег в 3-4 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

### **Контрольно – нормативные требования .**

Сроки сдачи контрольных нормативов в течение года по программе общей физической подготовки и технике волейбола.

### **Участие в соревнованиях .**

- Соревнования.
- Президентские игры.
- Товарищеские встречи с командами других школ.

### **Тактическая подготовка .**

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;

- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;
- е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Характеризуется:

- Умением проводить анализ игры, переключаться в ходе матча с одних действий на другие.
- Большой соревновательной активностью.
- Отличным ориентированием на игровой площадке.
- Применение эффективных тактических приемов.

Занятия по совершенствованию тактики проводятся как индивидуальные, так и командные. Этому предшествуют упражнения, развивающие скорость реакции и правильные перемещения по площадке, задания на распределение и своевременное переключение внимания. Для лучшего развития тактического мастерства применяется просмотр видеозаписей игр лучших команд, различные схемы и сигналы, а также определенные ориентиры.

Чтобы волейболисты применяли все навыки им не обойтись без хорошей физической формы. Все этапы тренировки дополняют друг друга, и только правильный системный подход может обеспечить достижение высоких результатов.

### **Судейская практика .**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения отдельных частей занятия являются обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора – общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое

воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Помогает хорошо знать правила соревнований по волейболу.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые результаты.**

В процессе обучения обучающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отслеживаются три вида результатов: текущая аттестация (выявление ошибок и успехов в работах обучающихся); промежуточная аттестация (проверяется уровень освоения детьми программы за первое полугодие); итоговая аттестация (определяется уровень знаний, умений, навыков учащихся по окончании всего курса обучения).

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

К концу года занятий обучающиеся должны:

#### **1. Знать/понимать термины и понятия по темам:**

- физическая культура и спорт в России;
- техника безопасности на тренировке и соревнованиях. Места занятий, оборудование, инвентарь.
- основы техники волейбола;
- закаливание и здоровье;
- правила соревнований и судейства.

#### **2. Уметь:**

- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;
- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке.

#### **3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:**

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в волейбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

**Система диагностики** — тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания. Физическая подготовка:

Бег 30 м 6х5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. Испытание на точность передачи через сетку,

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

### **Механизм оценивания результатов**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, (Приложение 1) разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по волейболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **Блок № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 40 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября по 1 июля.

Продолжительность каникул: 2 недели в Новогодние праздники и 9 недель в летний период.

Число и продолжительность занятий в день – 1 по 1 час 30 минут. Число занятий в неделю – 2.

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.				теория	2	Спортивный зал	опрос
2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
3	Контрольные нормативы. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	тестирование
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
5	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.							
6	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
7	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
8	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
9	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

10	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
11	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
12	Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
13	Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

14	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.				контрольное	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
15	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
16	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
17	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
18	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. 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. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
19	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. 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. Учебно –				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	тренировочная игра в волейбол							
20	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
21	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
22	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
23	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
24	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
25	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
26	Совершенствование нижней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

27	Совершенствование нижней прямой подачи в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
28	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
29	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
30	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
31	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
32	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

33	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
34	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
35	Совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
36	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Сдача нормативов.				практическое	2	Спортивный зал	тестирование
37	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

38	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
39	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
40	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
41	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
42	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
43	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

44	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
45	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
46	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
47	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
48	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
49	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

50	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
51	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
52	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
53	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно –				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

	тренировочная игра с заданиями.							
54	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
55	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
56	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
57	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

58	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
59	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
60	Совершенствование системы игры в защиты «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
61	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
62	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
63	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
64	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

65	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
66	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
67	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
68	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
69	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
70	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.				практическое	2	Спортивный зал	Тестирование.
71	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
72	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
73	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
74	Нападающие действия. Совершенствование				практическое	2	Спортивный зал	выступление на

	Комбинация Обратный Крест.							соревнованиях
75	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
76	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
77	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
78	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
79	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях
80	Игра на счет.				практическое	2	Спортивный зал	выступление на соревнованиях

## **2.2 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации образовательной программы используются:

- стадион, спортзал, тренажерный зал МБОУ гимназии г.Гурьевска;
- спортивный инвентарь;
- специализированный легкоатлетический инвентарь.

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

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для волейбола

- Комплект волейбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Наклонная доска
- Перекладина
- Брусья
- Гантели разно весовые-
- Манишка
- Конус
- Обручи
- Гимнастические палки

**Кадровое обеспечение:** Шемарин Александр Павлович-учитель физической культуры высшей категории.

### **2.3. Форма аттестации**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

### **2.4. Оценочные материалы Оценочные и методические материалы.**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Теория.
2. Практика.
3. Контрольные нормативы, соревнования.

### **Программа тестирования:**

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.
- Выполнение подачи.
- Выполнение приема мяча.
- Выполнение нападающего удара.
- Выполнение верхней и нижней передачи мяча.

<b>ЮНОШИ</b>		<b>11-12 лет</b>			<b>13-15лет</b>			<b>16-17лет</b>		
<b>Контрольные / оценка нормативы</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>О Ф П</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	9,5	9,8	10,1	9,3	9,5	9,8	8.5	8.7	9.0
	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	180	170	160	200	190	180
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	6	4	2	8	6	4	10	8	6
	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,6	5,1	5,4	5,8	4.7	4.9	5.2
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25
<b>ДЕВУШКИ</b>		<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>					
<b>О Ф П</b>	<b>Контрольные / оценка нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	Челночный бег 4x9м(сек)	9,6	9,8	10,1	9,4	9,7	9,9	9.0	9.2	9.5
	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	170	160	150	180	170	160
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (колво раз)	14	11	9	17	14	11	19	16	13
	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,2	5,3	5,5	6,0	5.0	5.2	5.5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25

### **2.5. Методические материалы**

**Формы организации образовательного процесса** - индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии** - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией

общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Методическое обеспечение.**

##### **Средства обучения**

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательного действия.

##### **Методы организации обучающихся.**

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.
- Метод групповых занятий.
- Круговой метод.
- Метод индивидуальных заданий.

##### **Методы овладения спортивной техникой.**

- Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
- Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.

- Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучений исходным положениям, позам, элементам техники.

### **Методы развития физических качеств.**

#### **1. *Метод развития силы и скоростно – силовых качеств.***

- первая группа – силовые упражнения, выполняемые с не большими отягощениями.

Инвентарь: гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- вторая группа – скоростно – силовые упражнения, выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- третья группа – прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение.

Инвентарь: тумбы, беговая дорожка, тренажёры, жгуты, резинки, маты.

- четвёртая группа – прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения.

Инвентарь: прыжковая яма, маты, барьеры.

- пятая группа – специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется спортсмен.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, тумбы, беговая дорожка, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры.

#### **2. *Метод развития быстроты и повышения скорости движения.***

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях;

- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе;
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях;

Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты.

### **3. Методы развития выносливости.**

- равномерный – прохождение дистанции в кроссе;
- равномерно – ускоренный - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце;
- смешанный – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой.
- переменный – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом;
- повторный – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом;
- переменный – повторный – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха;
- интервальный – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении;
- темповый – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью;

Инвентарь – беговая дорожка, секундамер.

### **4. Методы развития ловкости, координации:**

- двустороннего освоения упражнений;
- выполнения действий в новой обстановке;
- новые двигательные ситуации.

Инвентарь – мячи, барьеры, тренажёры, гимнастические стенки, маты, обручи, гимнастические палки.

## **5. Методы развития гибкости.**

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата.

Инвентарь – барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки.

## **2.6. Список литературы**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва, «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А, Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
6. 7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.