

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования Багаевского района»  
(МБУ ДО ЦДО)

«Рассмотрена»  
на заседании МС  
МБУ ДО ЦДО  
протокол № 1  
от 23.08.2019 г.

«Согласована»  
на педсовете МБУ ДО ЦДО  
протокол № 1  
от 26.08.2019 г.

«Утверждена»  
приказом № 174  
от 30.08.2019г.  
Директор МБУ ДО ЦДО  
/Пиманова Г.В./



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
(модифицированная)**

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст детей: 12 – 17лет

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Несудимов Геннадий Анатольевич

ст. Багаевская  
2019 г.

## Содержание программы.

1. Пояснительная записка _____	2-9
1.1 Нормативно – правовая основа программы _____	2
1.2. Направленность, вид программы, отличительные особенности. _	2
1.3. Актуальность программы, ее цель и задачи _____	3
1.4 Адресат программы. _____	4
1.5. Объем программы _____	4
1.6. Ожидаемые результаты _____	4-9
2. Учебно – тематический план, содержание _____	6-16
4. Методическое обеспечение программы _____	16 -17
5. Список литературы _____	17 -18

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Нормативно –правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных правовых документов: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Областной Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”; Приказ № 115 от 01.03.2016 Министерство общего и профессионального образования Ростовской области «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»

## 1.2 Направленность, вид программы, отличительные особенности:

Программа «Волейбол» - имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012)., является модифицированной, общекультурного (базового) уровня с практической ориентацией, так как содержание программы и методы обучения, используемые педагогом на занятиях, содействуют приобретению и закреплению обучающимися знаний и навыков, полученных на уроках физической культуры, и тем самым обеспечивают единство развития, воспитания и обучения.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся волейболом максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умением пользоваться приобретенными навыками.

У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также является важным средством активного отдыха.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

Именно поэтому **педагогически целесообразно** создание оптимальных условий для формирования и повышения мотивации к занятиям волейболом. Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена:

- создание условий для развития личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;



- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

### **1.3 Актуальность программы, ее цель и задачи.**

В настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития обучающихся.

В соответствии с этим проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки юных волейболистов.

Внесены изменения в организационно-методические формы подготовки волейболистов., усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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. При необходимости, на основании заявления родителя ( законного представителя) и предоставленных им документов, данная программа может быть адаптирована для занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, а также могут быть разработаны индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Сроки обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «сценическое искусство» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

**Цель программы** - содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

#### **Образовательные задачи:**

- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- повышать уровень физической подготовленности детей;
- формировать технику дыхания;

#### **Развивающие задачи:**

- совершенствовать физического здоровья;
- повышать устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов;
- совершенствовать волевых и нравственных качеств личности;
- способствовать усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию представлений о здоровом образе жизни.

#### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию лидерских качеств;

- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

**1.4 Адресат программы** обучающиеся 12 -17 лет, имеющие базовые знания по физической культуре, интересующиеся игрой « Волейбол», желающие совершенствовать свои умения в игре, укреплять свое физическое здоровье.

**Форма и режим занятий**

1 год обучения – 168 ч.

2 год обучения – 168 ч.

3 год обучения – 168 ч.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

**Ожидаемые результаты**

После окончания **первого года** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания **второго года** обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания **третьего года** обучения учащийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;



уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие	2	1	1	сообщение по теме
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	контрольные нормативы по ОФП
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	контрольные нормативы
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9	контрольные нормативы
3.	Подвижные игры	10	1	9	контрольные игры, соревнования
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	<b>78</b>	
1	Техника передвижения и стоек	11	1	10	контрольные нормативы
2	Техника приёма и передач мяча сверху	22	2	20	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
3.	Техника приёма мяча снизу	20	2	18	контрольные нормативы
4.	Нижняя прямая подача	20	2	18	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

5. Нападающие удары	14	2	12	
<b>IV Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
1. Индивидуальные действия	12	2	10	контрольные нормативы
2. Групповые действия	8	2	6	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
3. Командные действия	8	2	6	контрольные игры, соревнования
4. Тактика защиты	8	2	6	контрольные игры, соревнования
<b>V Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	контрольные нормативы, контрольные игры, соревнования
Итоговое занятие	1	1	-	
<b>Итого часов:</b>	<b>168</b>	<b>27</b>	<b>141</b>	

### Содержание программы

#### I. Основы знаний (6 час)

##### теория:

##### *Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### *Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

##### *Тема №3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка (30 час)

##### практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

#### III. Техническая подготовка (63 час)

##### практика:



*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **IV. Тактическая подготовка (36 часов)**

##### **практика:**

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

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

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

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

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

##### **Итоговое занятие**

Техника безопасности во время летних каникул.

#### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие	2	1	1	сообщение по теме
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	контрольные нормативы по ОФП
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	



1	Гимнастические упражнения	10	1	9	контрольные нормативы
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9	контрольные нормативы
3.	Подвижные игры	10	1	9	контрольные игры, соревнования
<b>III Специальная физическая подготовка</b>		<b>87</b>	<b>9</b>	<b>78</b>	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола, контрольные игры,
<b>IV Техническая подготовка</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
1	Техника передвижения и стоек	22	2	20	контрольные нормативы
2	Техника приёма и передач мяча сверху	20	2	18	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
3.	Техника приёма мяча снизу	20	2	18	контрольные нормативы
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	14	2	12	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
5.	Нападающие удары	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
<b>V Тактическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.	Индивидуальные действия	8	2	6	контрольные нормативы
2.	Групповые действия	8	2	6	контрольные игры, соревнования
3.	Командные действия	8	2	6	контрольные игры, соревнования
4.	Тактика защиты	8	2	6	контрольные нормативы, контрольные игры, соревнования
<b>VI Контрольные испытания и соревнования</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	контрольные нормативы, контрольные игры, соревнования
Итоговое занятие		1	1	-	
<b>Итого часов:</b>		<b>168</b>	<b>27</b>	<b>141</b>	
		<b>В течение года</b>			

## Содержание программы

### I. Основы знаний (6 час)

#### теория:

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### II. Общая физическая подготовка (10 час)

#### практика:

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета

с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### III. Специальная физическая подготовка (20 час)

#### практика:

*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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*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.

*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 2 кг).



*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

*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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **IV. Техническая подготовка (60 час)**

##### **практика:**

*Поддача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подачи на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### **V. Tактическая подготовка (36 часов)**

##### **практика:**



*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

#### **VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Итоговое занятие**

Техника безопасности во время летних каникул.

#### **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов или тем	В том числе:			Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Классификация упражнений	2	2	-	сообщение по теме
3	Виды соревнований	2	1	1	контрольные нормативы по ОФП
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	контрольные нормативы
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9	контрольные нормативы
3.	Подвижные игры	10	1	9	контрольные игры, соревнования
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	<b>78</b>	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола, контрольные игры
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
1	Техника нападения.	22	2	20	соревнования по



	Техника передвижения и стоек				подвижным играм с элементами техники волейбола.
2	Действия с мячом	20	2	18	контрольные нормативы
3.	Техника защиты. Действия без мяча	20	2	18	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
4.	Поддачи	14	2	12	соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10	контрольные нормативы
2.	Групповые действия	8	2	6	контрольные игры, соревнования
3.	Командные действия	8	2	6	контрольные игры, соревнования
4.	Тактика защиты	8	2	6	контрольные нормативы, контрольные игры, соревнования
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	контрольные нормативы, контрольные игры, соревнования
	Итоговое занятие	1	1	-	
	<b>Итого часов:</b>		В течение года		1
		<b>168</b>	<b>27</b>	<b>141</b>	

### Содержание программы

#### I. Основы знаний (6 час)

##### теория:

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры.

Пронгрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях.

Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный.

Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

#### II. Общая физическая подготовка (10 час)

##### практика:

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с



гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

### **III. Специальная физическая подготовка (20 час)**

#### **практика:**

*Подвижные игры:* "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки", специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.



Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### **IV. Техническая подготовка (60 час)**

##### **практика:**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **V. Тактическая подготовка (36 часов)**

##### **практика:**

*Техника нападения.* Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

##### **Итоговое занятие (1 час)**

Техника безопасности во время летних каникул.

##### **Контрольные испытания:**

##### **Общефизическая подготовка**

*Бег 30 м б х 5 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, испытуемый производит бросок вперед.

#### **Техническая подготовки**

*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 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 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 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 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 G 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 начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в 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.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП



	занятия; - тестирование.			
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Система оценки результатов освоения программы  
Оценке подлежат:

- уровень теоретических знаний
- технической подготовки
- физической подготовки

При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал-не сделал» («получилось»-не получилось»).

Эффективность обучения может определяться и количественно- «сделал столько –то раз»  
Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.  
Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается:

- ряд контрольных упражнений,
- оцениваемых в соответствующих единицах ( секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня)

## **5.Список литературы**

### **5.1. Список используемой литературы:**

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: 12 СибГАФК, 2015
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2016.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск: ОмГТУ, 2015.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2015.
- 6 Волейбол для всех. - М.: Дивизион, 2014. Литература для обучающегося
7. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2014.

### **5.2. Список литературы для педагогов:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2012.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2012.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2014.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2015.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2013.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2013.

### **5.3. Список литературы для обучающихся и родителей:**

9. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 2012.
10. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
11. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2007.
12. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 2008.