

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение города Астрахани
"Средняя общеобразовательная школа №74 имени Габдуллы Тукая"

Рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2023 г.	«Утверждаю» Руководитель МКОУ г.Астрахани «СОШ №74 имени Габдуллы Тукая» _____/ <u>Гоголева Н.В.</u> / Ф.И.О. Приказ № <u>10710</u> от « <u>31</u> » августа 2023 г.
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: *10- 17 лет*

Срок реализации: *2 года*

Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
*Педагог дополнительного образования
Нурмухамедов Тимур Фаизович*

г.Астрахань, 2023 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно - спортивной направленности**. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и 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 подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новую и весьма важную социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение учащихся от пристрастий к вредным привычкам.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень

соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Адресат программы:

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 10 – 17 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

В группу принимаются все желающие заниматься волейболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. Количество детей 1 года обучения - до 15 учащихся, 2 года - до 12 учащихся. Занятия групповые.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, прошедшие предварительное тестирование. По результатам принимается решение о зачислении в группу 2 года.

В процессе обучения формируются команды по возрастам для участия в соревнованиях.

Сроки реализации программы:

Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Всего: 1 год обучения- 70 часов в год, 2 год обучения-70 часов в год.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная, сетевая, модульная, с использованием ДОТ (по необходимости).

Форма обучения и режим занятий:

Обучение осуществляется в очной форме.

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Между занятиями имеется перерыв 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Формирование игровых навыков на занятиях волейболом; развитие и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола:

различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.

- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.
- Развивать интерес к игровым видам спорта.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	11	1	10	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	13	2	11	Тестирование
4.	Техническая подготовка	10	1	9	Зачёты
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	25		25	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Сдача нормативов
Итого		70	6	64	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	10		10	Тестирование
4.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	16	2	14	Зачёты
5.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	11	1	10	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	20		20	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Сдача нормативов
Итого		70	5	65	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу.
 Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина).
 Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе

энергии. Гигиенические требования к спортивной форме.

Основные правила и понятия при игре в волейбол. Возникновение волейбола. Спортивные сооружения для занятия волейболом и их состояние. Основные термины. Разметка площадки. Правила. Нарушения.

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:
 - общая и специальная разминка;
 - подвижные игры.
2. **Основная часть** включает в себя:
 - изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в волейбол(передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броски);
 - индивидуальные упражнения с мячом;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
 - упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

1. Общефизическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине).

Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. (круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища)

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты, взрывной прыгучести, скоростной силы, специфической координации, специальной выносливости, специальных физических качеств при ловле, броске и передачи мяча.

III. Техническая подготовка

Техника нападения. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений. Передачи: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Поддачи: нижняя прямая, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, под брошенному партнёром, удар с передачи.

IV. Тактическая подготовка

Групповые действия; Командные действия; Тактика защиты; Индивидуальные действия.

V. Игровая подготовка

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

VI. Контрольные и итоговые занятия

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

Содержание программы 2 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России (Понятие «физическая культура»). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире. Достижения российских волейболистов на международной арене.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

2. **Основная часть** включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в волейбол (подачи, передачи, прием мяча, блокирование мяча, перемещение по площадке)
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

II. Общефизическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. Выпады вперед, в сторону.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование теннисным мячом (вращение мяча вокруг туловища, на месте)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

IV. Техническая подготовка

Перемещения. Имитация технических приемов. Совершенствование тактики. Подачи.

Нападающие удары. Страховка.

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения для младшей юношеской группы представляет собой чередование двух систем: нападения со второй передачи через игроков зон 2, 4, 3 и нападения с первой передачи, а в дальнейшем и с откидки — через игроков зон 4, 2, 3.

Тактика блокирования, тактика защиты в поле.

VI. Игровая подготовка

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

1. Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая.

2. Продолжительность учебного года:

35 учебных недель

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

1 четверть – 8 учебных недель

2 четверть – 8 учебных недель

3 четверть – 10 учебных недель

4 четверть – 9 учебных недель

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы: занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – 15шт.
- сетка – 1шт.
- спортивная форма – 15 комплектов
- маты – 4 шт.
- гимнастические скамейки – 2шт.
- шведские стенки – 4шт.
- перекладины – 2шт.
- скакалки – 15шт.
- жгут-резина – 4шт.
- гимнастический мостик для опорных прыжков – 1шт.
- набивные мячи – 8шт.
- обручи – 8шт.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, постоянно повышающим уровень своего профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога соответствует профессиональному стандарту

"Педагог дополнительного образования".

2.3. Формы аттестации

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;
- игровая подготовка – игра, соревнования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, форма аттестации - выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**

- **обработка данных наблюдений и опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.

- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончании учебного года).

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории
- опыт освоения практической деятельности
- опыт владения тактическими приёмами
- опыт эмоциональных отношений
- участие в соревновательной практике.

2.4.Оценочные материалы.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125

Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

2.5. Методические материалы

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры в волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о

жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

2.6. Рабочая программа

Рабочая программа (1год обучения)

Задачи

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола:
- различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приёма, а также передач. Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.
- Развивающие:
- - содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- - повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- - развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- -развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режимы дня;
- Основные правила при игре в волейбол.

К концу 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Календарно-тематическое планирование

1-ый год обучения

Неделя	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		1	1	
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
	<i>II. Общефизическая подготовка</i>		11	1	10
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
2.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
3.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
4.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты	1		1

		туловища			
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1	1	
5.		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
		III. Специальная физическая подготовка	12	2	11
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
6.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1	1	
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
7.		Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.	1		1
		Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	1		1
8.		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений	1		1
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
9.		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	1	
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1

10.	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1		1
	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
11.	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
	<i>IV. Техническая подготовка</i>	10	1	9
	Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	
12.	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1
	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	1		1
13.	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2	1		1
	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1
14.	Верхняя подача на точность	1		1
	Верхняя подача на точность	1		1
15.	Нижняя боковая подача на точность.	1		1
	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	1		1
16.	<i>V. Tактическая подготовка</i>	8	1	7
	Взаимодействие (тройка)	1		1
	Взаимодействие (тройка)	1		1
17.	Нижняя боковая подача на точность.	1		1
	Верхняя подача на точность	1		1
18.	Индивидуальные действия	1		1
	Взаимодействие (двойной блок)	1		1

19.	Групповые действия	1	1	
	<i>VI. Игровая подготовка</i>	25		25
	Страховка и прием мяча	1		1
20.	Страховка и прием мяча	1		1
	Блокирование мяча	1		1
21.	Блокирование мяча	1		1
	Блокирование мяча	1		1
22.	Тактика защиты.	1		1
	Тактика защиты.	1		1
24.	Тактика защиты.	1		1
	Групповые действия	1		1
25.	Групповые действия	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
26.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
27.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
28.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
29.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1

30.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
31.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
32.	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
	Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
33.	Показательные игры	1		1
	Показательные игры	1		1
34.	Показательные игры	1		1
	Показательные игры	1		1
35.	Соревнования	1		1
	Соревнования	1		1
36.	Соревнования	1		1
	<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
	Соревнования	1		1
Итого:		70	6	64

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу. Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина).

Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к спортивной форме.

Основные правила и понятия при игре в волейбол. Возникновение волейбола. Спортивные сооружения для занятия волейболом и их состояние. Основные термины. Разметка площадки. Правила. Нарушения.

Структура тренировочного занятия:

2. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;
 - подвижные игры.
3. **Основная часть** включает в себя:
- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в волейбол(передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броски);
 - индивидуальные упражнения с мячом;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

3. Общефизическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине).

Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. (круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища)

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

4. Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты, взрывной прыгучести, скоростной силы, специфической координации, специальной выносливости, специальных физических качеств при ловле, броске и передачи мяча.

III. Техническая подготовка

Техника нападения. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений. Передачи: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Поддачи: нижняя прямая, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, под брошенному партнёром, удар с передачи

IV. Тактическая подготовка

Групповые действия; Командные действия; Тактика защиты; Индивидуальные действия;

V. Игровая подготовка

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

VI. Контрольные и итоговые занятия

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

Рабочая программа 2 года обучения

(2год обучения)

Задачи

Обучающие:

- закрепить технические приемы и элементы игры в волейболе
- освоить различные виды передвижения по площадке
- применять разнообразные броски по воротам
- отработать различные виды передач
- закрепить различные виды ведения мяча правой и левой рукой
- освоить броски по воротам с разных сторон
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Вопросы о физической культуре и спорте в России;
- Состояние и развитие волейбола в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

К концу 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Календарно-тематическое планирование

2 -ой год обучения

Неделя	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	<i>I. Теоретическая подготовка</i>		1	1	
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Основные правила и понятия волейбол. Возникновение волейбола	1	.1	
	<i>II. Общефизическая подготовка</i>		10	1	9
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
2.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1

		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
3.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
4.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища	1		1
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1	1	
5.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
6.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине	1		1
		III. Специальная физическая подготовка	10		10
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки	1		1
7.		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопным суставами	1	1	
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
8.		Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		1

		Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3	1		1
9.		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача	1		1
		Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача	1		1
10.		Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после, приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	1	
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	1		1
11.		Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	1		1
		Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
12.		Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	1		1
		<i>IV. Техническая подготовка</i>	16	2	14
		Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	1	
13.		Овладение техникой передвижений и стоек. Перемещения приставными шагам: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	1		1
		Овладение техникой передвижений и стоек. Перемещения приставными шагам: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений	1		1
14.		Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба бег, перемещаясь лицом вперед.	1		1

		Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1	1	
15.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
16.		Нижняя боковая подача на точность.	1		1
		Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2	1		1
17.		Овладение техникой подачи: нижняя прямая ;подача мяча в стенку и через сетку с расстояния 9 м.	1		1
		Овладение техникой подачи: нижняя прямая ;подача мяча в стенку и через сетку с расстояния 9 м.	1		1
18.		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		1
19.		Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча ,подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1		1
		Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	1		1
20.		<i>V. Тактическая подготовка</i>	11	1	10
		Выбор места для выполнения нижней подачи; Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1		1
		Выбор места для выполнения	1		1

		нижней подачи; Выбор места для второй передачи и в зоне 3.			
21.		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче)	1		1
		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче)	1		1
22.		Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи.	1		1
		Выбор места при приеме нижней подачи, расположение игроков при приеме подачи.	1		1
23.		Индивидуальные действия	1	1	
		Индивидуальные действия	1		1
24.		Индивидуальные действия	1		1
		Групповые действия	1		1
25.		Групповые действия	1		1
		VI. Игровая подготовка	20		20
		Действие при приёме мяча в поле	1		1
26.		Действие при приёме мяча в поле	1		1
		Страховка и прием мяча	1		1
27.		Страховка и прием мяча	1		1
		Страховка и прием мяча	1		1
28.		Блокирование мяча	1		1
		Блокирование мяча	1		1
29.		Блокирование мяча	1		1
		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
30.		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	1		1
31.		Групповые действия	1		1
		Групповые действия	1		1
32.		Групповые действия	1		1

		Групповые действия	1		1
33.		Групповые действия	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
34.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
35.		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам	1		1
36.		<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
		Показательные игры	1		1
		Итоговое занятие	1		1
		<i>Итого</i>	70	5	65

Содержание программы 2 года обучения

VII. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России (Понятие «физическая культура»). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире. Достижения российских волейболистов на международной арене.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

3. **Основная часть** включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в волейбол (подачи, передачи, прием мяча, блокирование мяча, перемещение по площадке)
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

3. **Заключительная часть** включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

VIII. Общефизическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. Выпады вперед, в сторону.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование теннисным мячом (вращение мяча вокруг туловища, на месте)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

IX. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

X. Техническая подготовка

Перемещения. Имитация технических приемов. Совершенствование тактики. Подачи. Нападающие удары. Страховка.

XI. Тактическая подготовка

Тактика нападения для младшей юношеской группы представляет собой чередование двух систем: нападения со второй передачи через игроков зон 2, 4, 3 и нападения с первой передачи, а в дальнейшем и с откидки — через игроков зон 4, 2, 3.

Тактика блокирования, тактика защиты в поле.

XII. Игровая подготовка

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

2.7. Список литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя учителя физической культуры.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
7. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
9. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
10. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
11. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
12. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
13. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
14. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1986