

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
(физкультурно-спортивная направленность,
базовый уровень)
«Волейбол»
с 10 лет на 3 года**

Составители:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Лебедев Алексей Константинович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Бабайкин Александр Валерьевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Краюхин Эдуард Владимирович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Комаров Александр Михайлович

г. Городец
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного плана	7
4. Календарный учебный график	16
5. Формы аттестации	16
6. Оценочные материалы	17
7. Методические материалы	19
8. Условия реализации программы	26
9. Список литературы	28

1. Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта волейбол в нашей стране.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать волейбольные навыки.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 10 - летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся волейболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личных свойств характера обучающихся. Эти свойства хотя и базируются нервной системой, изменяются физкультурно – спортивной направленностью в специально-организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса. В своей реализации программы решают не только усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализация усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения. Физические упражнения развивают такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует динамичному выполнению учебной программы.

Психологические возрастные особенности

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

В возрасте 7-10 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематичные занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет.

В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

К 15-16 годам завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы.

Общей целью программы является: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в волейбол. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее и гармоничное развитие физических способностей.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в волейбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри коллектива.

В программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятию. Игры формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Объем и срок освоения программы

Общий объем учебного плана составляет 648 часов, который должен быть выполнен полностью за три года обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 10 лет. Срок обучения по программе - 3 года.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек, согласно нормам СанПИН.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, дистанционные.

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

Нормативно – методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 №316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».
6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО)/ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».

Указ губернатора Нижегородской области п. 5.9. от 13 марта 2020 № 27 «О введении режима повышенной готовности»), а также санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом всех

требований Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в части, касающейся недопущения распространения вирусных и инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

Уставом МБОУ ДО ЦВР «Радуга», положением о дополнительной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

7. Нормативная основа для сетевого взаимодействия статья Федерального закона «Об образовании в РФ №273 от 29.12.2012 ст.15, в редакции ФЗ от 12.12.2019- №403 ст.15.

8. Реализация образовательных программ с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий в редакции Федерального Закона от 26.07.2019 №232-ФЗ.

2. Учебный план

Название раздела (модули)	Количество часов			Формы
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 2 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 3 года обучения	16	200	216	Занятия
Итого по программе	48	600	648	

3. Содержание учебного плана

Разделы	Количество часов					
	Теоретическая подготовка по годам обучения			Практическая подготовка по годам обучения		
	1	2	3	1	2	3
Теоретическая подготовка:	16	16	16			
Комплектование группы	3					
Развитие спорта в России и за рубежом	1	1	1			
Техника безопасности, контроль и самоконтроль	1	1	1			
Питание, гигиена, закаливание	1	1	1			
Медицинский контроль	1	1	1			
Морально-волевая подготовка	1	2	2			
Беседы	1	2	2			
Походы	2	2	2			
Экскурсии	2	2	2			
Установка и разбор проведённых игр, соревнований	1	2	2			
Промежуточная аттестация	2	2	2			
Общая физическая подготовка:				93	70	54
Гладкий бег				8	6	4
Бег с ускорением				6	6	6
Бег по пересечённой местности				6	4	4
Кроссовая подготовка				8	8	4
Обще развивающие упражнения				12	8	4
Прыжковые упражнения				5	6	6
Выпады и приседания				6	4	4
Упражнения с предметами				6	4	2
Упражнения без предметов				6	4	2
Метания				4	2	2

Подвижные игры				12	8	8
Спортивные игры				14	10	8
Специальная физическая подготовка:				33	41	47
Упражнения на равновесие				2	2	4
Прыжковые упражнения				3	5	3
Выпады и приседания				3	3	5
Различные повороты				3	4	4
Старты из разных положений				3	4	3
Передвижение в ограниченных зонах				2	2	5
Прыжковые упражнения из разных исходных положений, в разных плоскостях				3	4	5
Челночный бег				3	3	4
Статические упражнения				3	3	4
Упражнение на развитие скоростных качеств				2	3	3
Упражнения на развитие выносливости				2	3	2
Упражнения на развитие силы				2	3	2
Акробатика				2	2	3
Техническая подготовка:				48	50	50
Стойка игрока				4	4	4
Передача мяча на месте				4	4	4
Передача мяча в движении				2	4	4
Приём мяча сверху				4	4	4
Приём мяча снизу				4	4	4
Передвижение спиной вперёд				2	2	2
Передача мяча по низкой траектории				2	2	2
Передача мяча по высокой траектории				2	2	3
Передача с применением обманных действий				2	2	2
Силовая подача				2	2	2
Верхняя подача				3	3	4
Нижняя подача				4	4	3
Передача мяча на точность				2	2	2
Игра у сетки и на передней линии				2	2	2
Игра на задней линии				2	2	2

Блокирование				3	3	2
Нападающие удары				2	2	2
Расстановка игроков по линиям				2	2	2
Тактическая подготовка:				-	10	15
Выбор позиции				-	1	1
Выбор подачи				-	1	1
Скрестные передачи				-	-	-
Одиночное блокирование				-	1	1
Тактические действия в передней линии				-	-	1
Подборы мяча				-	-	1
Перехват				-	1	-
Страховка				-	1	1
Групповое блокирование				-	-	1
Взаимодействие передней и задней линии				-	1	1
Тактические действия на задней линии				-	1	1
Активная игра в защите				-	-	-
Индивидуальная игра в зонах				-	1	2
Тактические действия связующего игрока				-	-	1
Командные действия				-	1	1
Тактические действия при подаче				-	-	-
Тактические действия в нападении				-	-	1
Тактические действия в защите				-	-	1
Замены игроков				-	1	-
Учебно-тренировочные игры:				6	10	16
Тренировочные игры в спортивном зале				2	3	4
Тренировочные игры на улице				-	2	2
Игры на площадках нестандартных размеров				-	-	2
Тренировочные игры 3x3				-	1	2
Тренировочные игры 2x2				1	1	4
Мини-волейбол				1	2	2
Пионербол с элементами волейбола				2	1	-
Оценочно-аттестационный материал:				4	4	4
Промежуточный				4	4	4

Теоретическая подготовка

Темы:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивные занятия (физическая культура, как средство всестороннего развития личности).
3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
4. Основы техники и тактики игры в волейбол.
5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.
6. Обзор развития вида спорта (развитие волейбола в районе; место волейбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)
7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.)
8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.
9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивание», приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах

(перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, м., 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров».

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, эстафеты с элементами бега, прыжков. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через скамейки толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии).

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. С увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с передачей мяча, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая подготовка

1- год обучения

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.

2 –год обучения

Подача 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

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным 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 подач 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). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

3 –год обучения

Подача мяча: верхняя подача на точность по зонам.

Нападающие удары по линии (2, 3 шага); нападающий удар из зоны 4 и зоны 2 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками с доводкой в зоны 3,4,2, снизу двумя руками с подачи в зонах 3,4,2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по линии.

Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Атака первым темпом.

При действиях с мячом. Удар накатом, скидки в зоны 4 и 2.

Тактическая подготовка

2-год обучения

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.

3-год обучения

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Подвижные и учебные игры

Соревнования по подвижным играм, пионер - болу с элементами техники волейбола. Игры на различных по размеру площадках и покрытиях

Участие соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2,3 год	01.09.	31.05.	38	144 (при нагрузке 4 часа в неделю)	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.)
1,2,3 год	01.09	31.05	38	216 (при нагрузке 6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.)

5. Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные игры

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации

Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

Ожидаемые результаты по возрастным особенностям:

1 год

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- улучшение физических кондиций
- развитие чувства коллективизма

2 год

- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейболе

3 год

- рост личностного развития ребёнка
- умение ребёнком оценивать свои достижения
- выявление одаренных обучающихся

6. Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся по годам обучения

Возраст	Оценки	Основные тесты										Дополнительные тесты						Дополнительные тесты			
		1-3 годов обучения										1-3 годов обучения						4 года обучения			
		Челночный бег 3x9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Нижняя прямая подача по зонам на точность		Верхняя прямая подача по зонам на точность		Вторая передача На точность из зоны 3 в зону 4 и 2		Прыжок вверх с места (см.)		Нападающий Удар (кол.)	
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
10-11 лет	5	8,4 -	8,2-	1120 -	1220-	16 -	11 -	6,2 -	6,0-	150 -	170-	4	4	4	4	3	3	55 -	45 -	3	2
	4	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1020 - 1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0,5-10,5	6,3 -6,7	6,1-6,5	140 -149	155-170	3	3	3	3	2	2	48 -54	40-44	2	1
	3	9,0 – 9,4	8,8- 9,2	920 - 1020	940- 1100	От – 5-5	0 - -10,0	6,8 -7,2	6,6-7,0	130 -140	140-155	2	2	2	2	1	1	41-47	35-39	1	0
	2	9,5 - 9,9	9,3- 9,7	820 - 920	820- 930	От -5,5 – -15	-10,5-20	7,3 -7,7	7,1-7,5	120 -130	125-140	1	1	1	1	0	0	34-40	30-34	0	0
	1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7,8 -	7,6-	119 -	124-	0	0	0	0	0	0	33 -	29 -	0	0
12-13 лет	5	8,0 -	7,9-	1200 -	1280-	16 -	11-	5,9 -	5,7-	165 -	185-	5	5	5	5	4	3	60 -	49 -	4	3
	4	8,1 – 8,6	8,0- 8,4	1100 - 1200	1140- 1275	От 5,5 – -5	0,5-10,5	6,0 -6,4	5,8-6,1	155 -164	170-185	4	4	4	4	3	2	53-59	44-48	3	2
	3	8,7 – 9,2	8,5- 8,9	1000 - 1100	1000- 1140	От -5,5 – -	0- -10,0	6,5 -6,9	6,2-6,7	145 -154	155-170	3	3	3	3	2	1	46-52	39-43	2	1
	2	9,3 – 9,8	9,0- 9,4	900 - 1000	900- 1000	От -5,5 - -15	-10,5 -20	7,0 -7,4	6,8-7,2	135 -145	140-155	2	2	2	2	1	0	39-45	34-38	1	0
	1	9,9 -	9,5-	890 -	890-	От- 16 -	- 21	7,5	7,3-	134 -	140-	1	1	1	1	0	0	38 -	33 -	0	0
14-15 лет	5	7,8 -	7,7	1260 -	1360-	16 -	11-	5,7 -	5,3-	180 -	190-	5	5	5	5	5	4	64 -	51 -	5	4
	4	7,9 – 8,4	7,8- 8,2	1160 - 1260	1210- 1350	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,8 -6,2	5,4-5,8	170 - 180	180-190	4	4	4	4	4	3	57-63	47-50	4	3

	3	8,5 – 8,9	8,3-8,7	1060 - 1160	1060-1200	От -5-5	0- -10,5	6,3 – 6,7	5,9-6,3	160 - 170	170-180	3	3	3	3	3	2	50-56	43-46	3	2
	2	9,1 - 9,6	8,8-9,2	960 - 1060	960-1060	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,8 – 7,2	6,4-6,8	150 - 160	160-170	2	2	2	2	2	1	43-49	39-42	2	1
	1	9,7 -	9,3-	950 -	950-	От -16 -	-21	7,3 -	6,9-	149 -	159-	1	1	1	1	1	0	42 -	38 -	1	0
16 лет и старше	5	7,6 -	7,5-	1320 -	1420-	16 -	11-	5,4 -	5,1-	190 -	210-	5	5	5	5	5	5	67 -	54 -	5	5
	4	7,7 – 8,1	7,6-8,0	1220 - 1320	1270-1410	От 5,5 - -15,5	0,5-10,5	5,5 – 5,9	5,2-5,6	180 - 190	195-210	4	4	4	4	4	4	60-66	50-53	4	4
	3	8,2 – 8,6	8,1-8,5	1120 - 1210	1120-1260	От -5,5	0 - -10,0	6,0 – 6,9	5,7-6,1	170 - 180	180-195	3	3	3	3	3	3	53-59	46-49	3	3
	2	8,7 - 9,1	8,6-9,0	1020 – 1120	1020-1115	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,5 – 6,9	6,2-6,6	160 - 170	165-175	2	2	2	2	2	21	46-52	42-45	2	2
	1	9,2 -	9,1-	1010 -	1015-	От -16 -	-21	7,0 -	6,7-	159 -	164-	1	1	1	1	1		45 -	41 -	1	1

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60 % вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения.

Обучающиеся 1-3 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более.

Промежуточная аттестация по разделу «Технико - тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико – тактических приемов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

7. Методические материалы

№	Разделы программы	Формы проведения	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническая оснащённость занятий	Формы подведения итогов
Теоретические занятия.						
1	Развитие волейбола в России и за рубежом.	Групповые	Рассказ, показ, беседа.	Таблицы, плакаты, литература, фильмы.	Видеофильмы	Занятие
2	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты.	видеофильмы	Занятие
3	Тактическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Видеофильмы	Занятие
4	Техническая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Видеофильмы	Занятие
5	Морально-волевая подготовка	Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты		Занятие
6	Правила и судейство соревнований	Индивидуальные	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерная графика	Занятие
7	Установка и разбор проведённых соревнований	Групповые	Рассказ, показ	Литература, таблицы, плакаты	Компьютерное моделирование	Занятие
Практические занятия.						
Общая физическая подготовка						
1	Упражнения для укрепления костного аппарата	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Упражнения для плечевого пояса	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Упражнения для мышц шеи	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Упражнения для ног	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное	Спортивный	Занятие

				сопровождение	инвентарь	
6	Упражнения для рук	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
11	<u>Упражнения для развития скорости:</u>					
	а) Старты с места из различных исходных положений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
б)	Бег с изменением направления движения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
в)	Бег с остановкой	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
г)	Челночный бег	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
д)	Бег на 30, 60, 100 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
е)	Беговые упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
ж)	Упражнения с теннисными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
з)	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
12	<u>Упражнения для развития ловкости:</u>					
	а) Подвижные и	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное	Спортивный	Соревнование

	спортивные игры			сопровождение	инвентарь	
б)	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
в)	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
г)	Акробатика	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
д)	Беговые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
13	<u>Упражнения для развития гибкости:</u>					
а)	Маховые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
б)	Пружинящие упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
в)	Статические упражнения с удержанием	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
г)	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
д)	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
е)	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
14	<u>Упражнения для развития силы:</u>					
а)	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
б)	Упражнение в висе и упоре	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
в)	Упражнения с набивными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
г)	Упражнения с	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное	Спортивный	Взаимозачет

	отягощением			сопровождение	инвентарь	
д)	Бег по песку и воде	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
е)	Метательные упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
15	<u>Упражнения для развития выносливости</u>					
а)	Бег по стадиону до 2000 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
б)	Кросс по пересечённой местности 5000 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
Специальная физическая подготовка						
1	Упражнения на равновесие	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Передвижение по гимнастической скамейке	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Перенос веса тела с одной ноги на другую	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Повороты в левую и правую стороны скрестными шагами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Старт из различных положений	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Кувырки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие

				Специальная литература	инвентарь	
9	Падения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Имитация бега	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы Специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
Техническая подготовка						
1	Основные стойки	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Упражнения на месте	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Упражнения в движении	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Упражнения во встречных колоннах	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Бег по прямой	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Бег по кругу	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература,	Спортивный инвентарь	Занятие

				компьютерная графика, видеофильмы		
8	Бег спиной вперёд	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Бег по пересеченной местности	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Гладкий бег	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
Тактическая подготовка						
1	Выбор позиции для атаки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Командные действия	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Страховка	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Взаимодействие с партнерами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, компьютерная графика, музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие

Подготовка и разбор учебных игр						
1	Учебные	Групповые	Беседа, рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Игра
2	Тренировочные	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Игра
Учебные игры						
	Секционные	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Планшеты	Спортивный инвентарь	Игра
Судейская практика		Индивидуальные	Рассказ, показ, беседа	Видеофильм, специальная литература	Спортивный инвентарь	Игры, соревнования
Оценочные материалы		Индивидуальные	Рассказ, показ	Таблицы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Тестирование

8. Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)

1. Мячи волейбольные – 10 шт.
2. Гимнастические стенки – 6-8 пролетов
3. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
4. Гимнастические маты – 4-6 шт.
5. Скакалки – 15 шт.
6. Мячи набивные (1-2кг.) – 6-8 шт.
7. Гантели различной тяжести – 6-8 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 6 шт.
9. Гимнастические обручи – 6 шт.
10. Мячи малые – 8 шт.
11. Насос ручной – 2 шт.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 10 лет. Срок обучения по программе - 3 года.

Для реализации образовательных программ используется модель сетевого взаимодействия, для расширения социальных, педагогических возможностей, границ взаимодействия, что приводит не только к созданию единой образовательной среды, но и становится необходимостью для дальнейшего существования системы дополнительного образования в современных условиях. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс учреждения за счет ресурсов других образовательных организаций, совместное обеспечение образовательного процесса материально-технической базы по соответствующей программе.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Методическая часть

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в

постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов, в том числе размещение методических материалов на сайте образовательных учреждений.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
 - наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
 - практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.
- разбор учебных, тренировочные игры и соревнований.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Уровень подготовки педагога дополнительного образования должен соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляются. Иметь: соответствующее педагогическое образование; педагогический опыт работы; знания программного материала; возможности для профессионального диалога педагогов, реализующих программы ДО, родителей и общественных организаций; взаимодействие и распространение опыта на основе Internet – технологий, проведения интернет занятий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

9. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2008.
2. Беляев А.В. «Развитие физических качеств волейболистов» М. 2006.
3. Беляева А.В., Савина М.В.. Волейбол / Под ред. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2006.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
12. Тюрин В.И. «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.
13. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2011 (ГНП), 2014 (УТТ), 2017 (ГСС).

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2004.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2002.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.