

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №1 с. Барабаш
Хасанского муниципального района Приморского края»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «СОШ №1
с. Барабаш»

М.А.Грищенко

«24» сентября 2022 года

Приказ
№ 229/1 от «16» сентября 2022 г.



Волейбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9 до 18

Срок реализации: 1 год

Автор: Грищенко М.А.
Учитель физической культуры

с. Барабаш
2022 г.

Структура дополнительной общеобразовательной программы по волейболу

№ п/п	Разделы учебной программы
1.	Характеристики программы
1.1	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи программы
1.3.	Содержание программы
1.4.	Планируемые результаты
2.	Организационно-педагогические условия:
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы
2.2.	Методические материалы
2.3.	Условия реализации программы
2.4.	Тематическое планирование
2.5	Список литературы

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу (далее программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным. общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 N ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
11. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
12. Устав Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 с. Барабаш Хасанского муниципального района Приморского края»

Программа на практике реализует принципы государственной политики в области дополнительного образования, физической культуры и спорта в

Российской Федерации.

Программа разработана для детей в возрасте от 9 до 18 лет для занятий в спортивно-оздоровительных группах.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, общеразвивающая.

Актуальность Программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, режима самоизоляции в связи с пандемией коронавируса. Игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у детей всех возрастов.

Особенностью программы является её направленность на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Для тестирования физических качеств занимающихся использованы нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», согласно возрастной ступени.

Педагогическая целесообразность

заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся 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 позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей Барабашского сельского поселения Хасанского муниципального района с 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом и имеющие желание заниматься данным видом спорта.

Уровень программы

Данная программа стартового уровня рассчитана на 1 год,:

1. Стартовый

Время обучения на каждом периоде зависит от уровня физического развития ребенка, достижения итоговых результатов каждого уровня обучения. Перевод с стартового на базовый период обучения производится по результатам контрольно-переводных тестов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время 2 раза в неделю по 1 часу x 36 недель = 72 часа.

Один академический час занятия в группе равен 45 минутам астрономического времени. Продолжительность занятия - 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса – занятия проводятся в группах. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Теоретическая часть максимально компактная, основное время занятий занимает практическая часть.

Состав группы – от 15 до 29 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**Цель программы:**

Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культуры и спортом.

Задачи стартового периода обучения:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- способствовать выработке у детей организаторских навыков и умения взаимодействовать в коллективе;
- формировать потребности детей к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию навыков и умений игры;
- способствовать повышению технической и тактической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье детей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Календарный учебный график стартового периода обучения

№	Разделы подготовки	Итого	Месяцы								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	5	5,5	5,5	5,5	4,5	5,5	5,5	6	2
4.	Контрольные Испытания	4									4
Итого		72	8	8	8	8	7	8	8	8,5	8,5

Учебный план стартового периода обучения

Теоретическая подготовка

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка

Теория: Теоретические основы тренировки. Значение общей физической подготовки в подготовке волейболистов.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Словарь основных волейбольных терминов. Сигналы и жесты судьи.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Изучение терминологии. Расположение судьи в площадке. Руководство игрой. Замечания и указания судьи. Разрешение спорных ситуаций. Остановка и возобновление игры.

Теория: Специальные технические приемы. Основные правила классического волейбола. Подача. Приём. Атака. Блокирование. Либеро. Регламент. Нарушение правил (при подаче, при розыгрыше, регламент). Изменения в правилах. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Отработка основных правил волейбола. Подача. Приём. Атака. Блокирование. Либеро. Регламент. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

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. Нижняя прямая подача с 3-6м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Техника игры в волейбол

включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

Стойка – положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используются различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Ходьба начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы, выполняется мягкими, пружинистыми шагами.

Приставные шаги начинают с ноги, ближней к направлению движения.

Бег – обычный и с ускорением, выполняется мягко, без колебаний туловища, за счет неполного выпрямления ног.

Прыжок – выполняется с места или с разбега, толчком одной или двумя ногами (описание техники выполнения в последующих разделах).

Двойной шаг – переноса вес тела на впереди стоящую ногу, делаем шаг вперед ногой, стоящей сзади, затем подставляем вторую, принимаем необходимую стойку.

Скачок выполняется быстрее, резче, шире, чем двойной шаг.

Выпады – вперед и в стороны, переноса вес тела на ногу, выполняющую выпад.

Обучение стойкам и перемещениям.

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении техники бега следует акцентировать внимание, прежде всего на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах – скорости, ритме и т.д. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют бег на месте с переходом на бег прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, бег с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения.

Дальше изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево и поочередно то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры.

Типичные ошибки:

1. Перемещение на прямых ногах;
2. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Упражнения

1. Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;

2. Перемещения с остановками и принятием стоек;

3. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;

4. Броски и ловля волейбольного или набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению. Расстояние постепенно увеличивают от 1 до 6 м;

5. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вперед–вверх, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место;

6. Упражнение в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

7. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: левым боком, правым боком вперед. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

8. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

9. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки.

Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

1. Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты (кто правильнее, кто быстрее).

2. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.).

3. Игра "Салки" – занимающиеся убегают от «салки» на одной стороне площадки. Кого «салка» заденет, тот становится «салкой». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию.

4. Игра "Перехвати шар" – на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать шар нельзя.

Поддачи

Единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнёрами или противником. В определённом смысле, можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техничному исполнению подачи.

В современном волейболе используются верхняя прямая подача с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

Нижняя прямая подача:

Исходное положение:

- стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди
- ноги слегка согнуты в коленях
- мяч в согнутой левой руке на уровне пояса

Подбрасывание мяча и замах:

- левой рукой вверх на высоту 0,5 – 1,0 м., перед правым плечом
- тяжесть тела переносится на правую ногу
- правая рука отводится вниз – назад (замах производится одновременно с подбрасыванием мяча).

Ударное движение:

- вес тела переносится на левую ногу,
- туловище, подается вперед,
- правая рука прямая движется вниз, затем вперед,
- пальцы соединены, кисть напряжена,
- удар наносится основанием кисти или кулаком по мячу снизу – сзади,
- рука сопровождает движение мяча.

Верхняя прямая подача

Исходное положение:

- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая нога впереди,
- мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывание мяча и замах:

- мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

- одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад,
- замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

Ударное движение:

- при ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед,
- тяжесть тела переносится на левую ногу,
- удар производится напряженной ладонью сверху - сзади по мячу.

Обучение технике подачи (для всех видов подач)

1. Многократное подбрасывание мяча из исходного положения;
2. Подбрасывание мяча и замах;
3. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом;
4. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах;
5. Подача через сетку на расстояния 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте);
6. Подачи с зоны подач;
7. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;
8. Подачи в определенные зоны;
9. Выполнение подач на скорость;
10. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.
11. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча.
12. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

Закрепление техники подачи в играх и игровых упражнениях:

1. «Снайперы» – площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки одной команды (или из каждой команды) по очереди выполняют подачи. Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды.

Варианты: а) каждый игрок может выполнить не по одной, а несколько подач (2 – 5);

б) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

2. «Кто больше» – играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд – подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая – принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями. Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

3. В игре может участвовать две (и более) команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Ведется подсчет общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Подачам необходимо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачи занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10 – 20 подач. Целесообразно одновременно совершенствовать подачи и прием мяча после подачи.

2.3. Передача мяча двумя руками сверху.

После приема подачи, после успешных защитных действий выполняется передача на удар своему нападающему (пас). Этот технический элемент как бы связывает действия партнеров – принимающего и бьющего, защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приема подачи и контратаки после приема удара противника.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий, поэтому на протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во – первых: тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во – вторых: правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

По направлению (относительно пасующего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м, удаленные от сетки – более 0,5м.

Передача в опорном положении

Выход под мяч:

– выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации.

Исходная стойка:

– корпус немного наклонен вперед, колени слегка согнуты;

– кисти слегка напряжены и развернуты таким образом, что образуют «КОВШ»;

– пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы, как бы, формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос игрока, а не навстречу мячу!).

При передаче в высокой стойке кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке – у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Контакт с мячом:

– окончательная точка контакта с мячом определяется: траекторией полета мяча, особенностями техники передачи самого связующего игрока, тактическим решением в каждом конкретном случае;

– пас выполняется последовательными движениями: разгибание ног, выпрямление корпуса, встречный вынос рук на мяч (разгибание локтей), направление мяча кистями и пальцами;

– в момент контакта кисти как бы приобретают форму мяча («ковша»);

– касание мяча весьма индивидуально и, как правило, осуществляется:

Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками

Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх. «Погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях. «Передать мяч» – потянуться вперед – вверх, выпрямляя руки и ноги. Принять исходное положение.

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – сверху. Мяч поднять с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

3. Передача сверху волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед – вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

4. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются. То же, но в прыжке.

5. Два игрока располагаются у баскетбольного кольца. Один из них набрасывает мяч, другой перемещается к нему, принимает исходное положение и выполняет передачу, стремясь попасть мячом в кольцо.

6. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. Для усложнения задания можно давать задание – выполнить передачу на партнера, в баскетбольное кольцо, в мишень на стене и т.д.

Упражнения по обучению технике передач.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения, сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.

2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой.
3. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру. Расстояние варьируют от 0,5 м до максимального, на которое способны игроки. Варьируют и высоту передачи.
4. То же, но один игрок на месте, а другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.
5. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи выполнялись в пределах волейбольной площадки, и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6 – 3, 6 – 2, 6 – 4; 5 – 3, 5 – 2, 5 – 4; 1 – 3, 1 – 4, 1 – 2; 3 – 4, 3 – 2, 2 – 4. То же, но передачи выполнять через сетку в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.
6. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6 – 3 – 4, 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4, 5 – 3 – 4, 5 – 2 – 3 (4), 1 – 3 – 2, 1 – 4 – 3 (2), 5 – 3 – 2 (передача из зоны 3, стоя спиной по направлению к передаче); 1 – 3 – 4 (то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне игрок выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, указанную первой, и т.д.
7. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке; в мишени на тренировочной стенке, на площадке.
8. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «эстафеты у стены», «мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.
9. Занимающиеся построены в две шеренги друг против друга на расстоянии 5 – 9 м. Один из игроков ударяет мяч об пол, другой перемещается под мяч после его отскока и передает партнеру.
10. Построение то же, но передачи партнеру чередуют с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом к нему, боком или спиной).
11. Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке, параллельно сетке или перпендикулярно к ней на расстоянии 5 – 4 м. Выполняют передачи в парах на различное расстояние, разные по высоте и скорости полета мяча. Партнер может искусственно затруднять игроку выполнение передачи, направляя мяч перед ним, в стороны и за него. Это приближает условия выполнения упражнения к игре.
12. Занимающиеся располагаются тройками и выполняют передачи в правую или левую сторону в произвольном порядке.
13. Занимающиеся располагаются тройками: один – у лицевой линии, двое – у сетки. Упражнение выполняют двумя мячами. Игроки у сетки попеременно выполняют передачу, стоящий на задней линии передает мяч тому партнеру, от кого получил мяч.
14. Три игрока встают друг за другом, параллельно сетке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.

15. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, из зоны 3 – в зону 2, затем из зоны 2 возвращают в 6 зону. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.

16. Занимающиеся располагаются в зонах 5, 2, 4 или 1, 4, 2. Выполняют длинные передачи 5 – 2 – 4 – 5 или 1 – 4 – 2 – 1 с перемещением по ходу движения мяча.

17. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках. Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, а из зоны 4 – в зону 6 через сетку. Игроки на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют то же упражнение. Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6 – 3 – 4 – 6. Это упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

18. Занимающиеся располагаются в две шеренги друг против друга на расстоянии 2 – 3 м и выполняют передачу в прыжке.

Закрепление техники передачи в играх и игровых упражнениях

1. "Мяч в воздухе". 6 – 12 игроков размещаются по кругу диаметром 3 – 4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2 – 3 м. Правила: мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.

2. "Мяч среднему". 6 – 8 игроков размещается по кругу диаметром 4 – 6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант: игроки перемещаются по кругу.

3. "Передай и займи его место". Несколько игроков размещаются по кругу, квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.

4. "Передал - садись" (эстафета): в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5 – 2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2 – 3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

5. "Перехвати мяч". Игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5 – 0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным учителем способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча ко команды меняются местами.

6. "Не потеряй мяч". Две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньше потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

7. "Вызов номеров". Игроки (любое количество) размешаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер – в центре, выполнив высокую передачу над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

8. «Охотники и утки». Игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6 – 8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой: используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй: увернуться от касания или принять мяч и передать своему же игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга – смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды меняются местами.

9. «Салки с мячом». Игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок – «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определенное учителем время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

10. «Встречная эстафета». Играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив, на расстоянии 3 – 6 м. Мячи у направляющих. По команде педагога направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются не его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.

Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

11. «Эстафета – не потеряй мяч!». Играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

12. «Займи свое место». Играет любое количество команд. Команды строятся по кругу, и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против часовой стрелки), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает то же. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

13. «Гонка по кругу». Играют 2 – 4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и, обегая круг, становятся в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. Правила: при потере мяча игра возобновляется с места потери.

Прием мяча

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Качество приема подачи может быть высоким, если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий.

Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки подставляют под мяч, но не отбивают его. Здесь очень важен своевременный выбор исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу.

На начальном этапе обучения приему подачи необходимо использовать нижнюю прямую подачу, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.д.)

Типичные ошибки:

1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Несвоевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опущены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

Обучение технике приема мяча двумя руками снизу

Подводящие упражнения.

1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.
2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.
3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.
4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача – не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.
5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.
6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.
7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

Упражнения по обучению технике приема мяча.

2. В парах на расстоянии 5 – 6 м друг от друга: один игрок подает нижнюю прямую подачу, другой выполняет прием на расстоянии 3 – 4 м.
3. То же через сетку. Прием в зону 3 (2).
4. В парах: один игрок выполняет удар накатом по мячу, другой – принимает мяч снизу. Сила ударов постепенно увеличивается.
5. Чередование приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания.
6. Прием игроком поочередно двух мячей.
7. То же с поворотом корпуса то к одному, то к другому игроку, выполняющим удары.
8. В кругу: игрок в центре выполняет прием мяча снизу, поворачиваясь лицом к нападающему. Игроки, расположенные вокруг него, выполняют нападающие удары с места в центрального игрока.
9. В парах через сетку: один игрок подает верхнюю прямую подачу, другой выполняет прием мяча снизу в определенную зону или цель.
10. То же, но прием в различных зонах площадки. Подачи с места и в прыжке, силовые и планирующие, длинные и короткие.

Индивидуальные упражнения для обучения приему мяча снизу:

1. Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2 – 3 м, после чего принимает его двумя руками снизу. Условия выполнения упражнения усложняют, изменяя высоту подбрасывания и направление полета мяча (вперед, назад, в стороны).
2. Игрок ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает нужное исходное положение и выполняет прием мяча снизу двумя руками.
3. Чередование средних (3 – 4 м) и высоких (8 – 9 м) передач после приема снизу двумя руками. Предварительно игрок перемещается к мячу.
4. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены. Более сложный вариант этого упражнения – прием мяча снизу после удара о стену. Меняя расстояние

до стены и силу удара мяча о стену, можно облегчить или усложнить упражнение.

Выполняя индивидуальные упражнения, каждый игрок может менять высоту передачи, траекторию полета мяча, величину отскока от пола и от стены в зависимости от подготовленности.

Упражнения для обучения приему мяча и последующей его передачи:

1. Два игрока располагаются на лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол, выполняет перемещение и передачу снизу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения выполняет передачу сверху двумя руками в зону 4 или 2.
2. Игроки парами располагаются у сетки лицом к лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол так, чтобы после отскока он опускался в 7—8 м от сетки. Игрок 2 перемещается под мяч, выполняет передачу снизу двумя руками над собой, поворачивается кругом и передачей двумя руками сверху возвращает мяч к сетке игроку 1. Игрок 1 осуществляет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.
3. Игроки располагаются тройками. Игроки 1 и 2 стоят у сетки, игрок 3 – у лицевой линии. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 3, который принимает мяч снизу двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками игроку 1 и т.д. Каждый игрок в данном упражнении имеет свои функции: игрок 1 – нападающий, игрок 2 – пасующий, игрок 3 – защитник. Упражнение выполняют непрерывно, смена мест происходит по команде преподавателя.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стартовый период обучения:

- будут знать основные правила волейбола;
- будут иметь устойчивые навыки подачи и приема мяча;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- выполнение обязательных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по соответствующей возрастной группе.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Стартовый период обучения:

№	Упражнения	Количество
1.	Подачи на точность: в пределы площадки	3

- Точность подач.

Основные требования: при качественном техническом выполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в указанный участок площадки.

- Выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» (обязательных испытаний) согласно возрастной ступени.

2.2. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление подготовки возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение задач в подготовке возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса подготовки; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики физических нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение

возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

–кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;

–малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;

–три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

1. Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
3. Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
4. Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
5. Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы используется:

1. Спортивный зал МКОУ «СОШ №1 с. Барабаш Хасанского Муниципального района Приморского края ул. Школьная 1А , индекс 692723.
2. Спортивное оборудование и инвентарь:
 - Сетка волейбольная 1 шт.
 - Стойки волейбольные 2 шт.
 - Гимнастическая стенка 5 пролетов
 - Гимнастические маты 4 шт.
 - Скакалки 30 шт.
 - Резиновые амортизаторы 10 шт.
 - Гантели различной массы 10 шт.
 - Мячи волейбольные 20 шт.
 - Рулетка 2 шт.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляев А.В.* Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
2. *Беляев А.В., Булькина Л.В.* Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
3. *Беляев А.В., Савин М.В.* Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2002. – 368 с.
4. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М., 1988. – 192 с.
5. *Платонов В.* Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб., Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. – 280 с.
6. *Шнейдер В.Ю.* Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.