

**Муниципальное казённое образовательное учреждение
Большекандаратская средняя школа имени И.В. Морозова**

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Согласовано

Зам.директора по УВР

 Галацкова Н.В.

«29» августа 2023г.

Утверждаю

Директор школы

 Батяшина Л.А.



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

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения программы- продвинутый

Автор-разработчик –
Батяшин Юрий Анатольевич
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 стр. |
| 1.2. Содержание программы | 8 стр. |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- | | |
|---|---------|
| 2.1. Календарно-учебный график | 14 стр. |
| 2.2. Условия реализации программы | 25 стр. |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 27 стр. |
| 2.4. Список литературы | 36 стр. |

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
 - Устав МКОУ Большекандаратская СШ имени И.В. Морозова (Постановление администрации МО «Карсунский район Ульяновской области от 27.04.2018 г № 168);
 - Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МКОУ Большекандаратская СШ имени И.В. Морозова, принятый на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 26.03.2019г);
 - Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МКОУ Большекандаратская СШ имени И.В.

Морозова, принятый на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 26.03.2019г);

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы, в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы - учащиеся в возрасте 13-16 лет, заинтересованные спортивными играми, а именно баскетболом

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные баскетболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания (13-16 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. В учебное объединение дети принимаются по желанию без какой-либо специальной подготовки на основании медицинской справки, заверенной лечебным учреждением. Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 13 лет

Форма обучения: очно-заочная

Объём программы делится на 2 модуля $64 + 80 = 144$ учебных часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

Режим занятий по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (часов)
1	64/80	2	2
Всего:	144	2	2

Уровень реализуемой программы – **продвинутый**

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования

В отличии от базового уровня данная программа может проводиться и в дистанционном формате:

1. Видео и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
2. Веб-уроки (семинары, деловые игры с использованием чатов)
3. Адресные дистанционные консультации

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы : ZOOM? GooglForm,Skype, чаты Viber, WatsUp

Цели и задачи

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план-1 модуль

№	Разделы, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	История возникновения волейбола в России Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии	2	2	-	лекция	беседа
2.	Общая физическая подготовка волейболиста	2	2	-	Комплексное занятие	обсуждение
3.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Комплексное занятие	Групповая работа
4.	Техническая подготовка	20	2	20	Комплексное занятие	Групповая работа
5.	Тактическая подготовка	8	-	8	Комплексное занятие	Групповая работа
6.	Игровая подготовка Подведение итогов за полугодие	8	-	8	Комплексное занятие	тесты
	Итого	64	8	56		

2 модуль

№	Разделы, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Выдающиеся волейболисты России	2	2	-	лекция	беседа
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии	2	2			
2.	Общая физическая подготовка волейболиста	10		10	Комплексное занятие	обсуждение
3.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Комплексное занятие	Групповая работа
4.	Техническая подготовка	26	2	24	Комплексное занятие	Групповая работа
5.	Тактическая подготовка	12	-	12	Комплексное занятие	Групповая работа
6.	Игровая подготовка Тестирование	12	-	12	Комплексное занятие	Тесты
	Итого	80	8	72		
	Всего за год	144	16	128		

Содержание программы

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Выдающиеся волейболисты России.

Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при

выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча,

навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема № 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

Подведение итогов за год

2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Программа рассчитана на 1 года обучения (64/80), общий объем программы 144 часов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-й модуль

Место проведения: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка

№	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	2 ч.	лекционная	беседа		
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты		
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
12	Эстафеты с различными способами перемещений. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты		
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
22	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	2 ч.	Практическое занятие	Контрольные		

	Учебная игра.		в помещении	Упражнения тесты		
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
31	Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.	2 ч.	Практическое занятие в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
32	Учебная игра мини-волейбол. Подведение итогов за полугодие	2 ч.	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты		

2 модуль

1	Выдающиеся волейболисты России Инструктаж по ТБ	2 ч.	Лекция	Беседа		
2	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
3	Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	2 ч.	Лекционная	беседа		
4	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
5	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
6	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
7	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

8	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
9	Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты		
10	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
11	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
12	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
13	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
14	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
15	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
17	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия на	Контрольные Упражнения тесты		

			местности			
18	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
19	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
20	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
21	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
22	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
23	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
25	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

26	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
27	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
28	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
29	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
30	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
31	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
32	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
33	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
34	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в пом	Контрольные Упражнения тесты		
35	Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.	Практически е занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		

36	Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
37	Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
38	Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
39	Учебная игра.	2 ч.	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты		
40	Итоговая игра Подведение итогов за год	2ч	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты		

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);
- наличие материальной базы: на занятиях предусмотрено использование ноутбука.

Информационное обеспечение представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Кадровое обеспечение

Занятия по программе ведет Батяшин Ю.А. - опытный педагог дополнительного образования высшей категории, который регулярно проходит курсовую переподготовку в заочной и дистанционной форме.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности
Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Также важнейшим условием реализации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения по программе, является создание комплекса программно-технических средств дистанционного обучения (КПТС ДО) и обеспечение его постоянного функционирования.

Основными подсистемами КПТС ДО являются следующие:

- техническая подсистема (сервер, коммутационное оборудование, каналы связи);
- программная подсистема (сетевая операционная система, WEB-сервер, система управления базой данных, модульная объектно-ориентированная программа (оболочка) дистанционного обучения, может быть и программа-интерпретатор языка программирования высокого уровня);
- подсистема обеспечения безопасности (средство защиты от сетевых атак - техническое или программное, антивирусная система защиты);
- информационная подсистема (учебные курсы, перечень информационно-образовательных ресурсов, данные по организации и состоянию процесса дистанционного обучения, в том числе учет текущей успеваемости, прохождения учебного материала, фиксация синхронного и асинхронного взаимодействия педагога и обучающегося).

Для эффективного функционирования КПТС ДО должен соответствовать следующим условиям.

Полнота реализации задач и функций дистанционного обучения: преимущественно определяется возможностями программной оболочки дистанционного обучения, выбор которой находится в компетенции ОУ. При этом целесообразно использование свободно распространяемого программного обеспечения.

Высокая техническая надежность: определяется временем остановок при работе КПТС ДО. Достигается использованием высоконадежных сертифицированных технических средств и компонент известных производителей. Кроме того, необходимо учитывать степень ремонтпригодности оборудования. Поскольку при работе комплекса наиболее вероятен выход из строя винчестеров, то, помимо объединения винчестеров в RAID-массив, целесообразно обеспечить возможность их «горячей» замены (замена в процессе функционирования КПТС ДО). Должен быть разработан и реализован ряд организационно-технических мер по

достижению высокой технической надежности комплекса:

- систематическое техническое обслуживание;
- обеспечение резервирования и восстановления информации

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В соответствии с Положением об аттестации МКОУ Большекандаратская СШ имени И.В. Морозова в течение учебного года проводится мониторинг уровня освоения образовательной программы, вносятся коррективы в планирование образовательного процесса. В течении обучения проводится промежуточная аттестация учащихся – определяется уровень освоения учебного материала, соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам, намечаются перспективы дальнейшей работы.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого и поискового потенциала обучающихся: на вводных, заключительных занятиях и во время промежуточной аттестации с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития знаний, умений и навыков.

Для диагностики используются: беседа, наблюдение, практические занятия, творческие задания.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 74-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-75% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 74-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как

главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ беседа практические задания объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, Положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы подгрупповая, фронтальная коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа практические занятия упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая коллективно-групповая	практические занятия упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Уровень подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2	
		14	9	7	5	3	7	5	4	2	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
		16	7	5	4	3	5	4	3	2	
		17	8	6	4	3	6	4	3	2	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
		16	7	6	4	2	5	3	2	1	
		17	8	7	5	3	6	5	3	2	
	Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
				мальчики				девочки			
высокий				Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

2.4 Список литературы

для педагогов:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001
(Правила соревнований)
10. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Для обучающихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.