

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« Центр внешкольной работы»
Аксубаевского муниципального района

Принят на заседании
педагогического совета
от 26 августа 2025 г.
Протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности**

«Волейбол »

возраст обучающихся: 8-15 лет

срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Владимирова Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

пгт. Аксубаево 2025г.

Пояснительная записка

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

В процессе изучения у учащихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллектизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физического развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на

данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа в год)

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

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

Практические методы:

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

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

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

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

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

уметь:

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

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

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

уметь:

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

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

знать:

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

уметь:

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

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

Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
IV	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6

3. Командные действия	8	2	6
4. Тактика защиты	8	2	6
V Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года	
	144	15	129

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

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

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

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

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

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

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

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

III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча

сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

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

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

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

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

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

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

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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

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

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	20	3	17
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	40	3	37
IV	Техническая подготовка	83	9	74
1	Техника передвижения и стоек	16	1	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	25	2	23
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
V	Тактическая подготовка	58	8	50
1.	Индивидуальные действия	22	2	20

2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	20	2	18
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого часов:	В течение года		
		216	30	186

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

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

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

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с

набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

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

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

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

IV. Техническая подготовка (60 час)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

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

Техника защиты. Действия без мяча.

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

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

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

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

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

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

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

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

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

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

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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

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

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1

2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	20	3	17
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	40	3	37
IV	Техническая подготовка	83	9	74
1	Техника передвижения и стоек	16	1	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	25	2	23
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
V	Тактическая подготовка	58	8	50
1.	Индивидуальные действия	22	2	20
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	20	2	18
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого часов:	В течение года		
		216	30	186

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

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

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

Лёгкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

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

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

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

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

IV. Техническая подготовка (60 час)

Техника нападения. Действия без мяча.

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

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

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

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

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

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

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

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

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

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

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

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

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

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

Итоговое занятие (1 час)

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

Общеспортивская подготовка

Бег 30 м б x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посыпает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Даётся два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Даётся 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-3 года обучения

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

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

	занятия; - тестирование;		стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	- помочь в су- действе.
--	-----------------------------	--	---	----------------------------

Календарный учебный график первого года обучения

№	Месяц	Чи- сло	Время provеде- ния занятия	Форма занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Место проведен- ия	Форма контроля
1	сентябрь	2	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Рассказ, беседа, опрос	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортзал	Рассказ, беседа , опрос, практика
2	сентябрь	4	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортзал	сдача контроль- ных нормати- вов
3	сентябрь	9	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены.	Спортзал	самоанал- из
4	сентябрь	11	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	беседа, объяснен- ие, устное изложени- е	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	зачет
5	сентябрь	16	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Операти- вный контроль
6	сентябрь	18	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Спортзал	сдача нормати- вов.
7	сентябрь	23	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	Спортзал	Предвари- тельный контроль
8	сентябрь	25	18.00-	Теория и	2	Передачи мяча сверху	Спортзал	Предвар

			18.45; 18.55- 19.40	практика		стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		ительный контроль
9	сентябрь	30	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке	Спортзал	Текущий контроль
10	октябрь	2	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	
11	октябрь	7	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	Спортзал	Оперативный контроль
12	октябрь	9	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортзал	Этапный контроль
13	октябрь	14	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал	опережающий
14	октябрь	16	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
15	октябрь	21	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
16	октябрь	23	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Оперативный контроль
17	октябрь	28	18.00- 18.45;	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением.	Спортзал	Текущий контроль

			18.55-19.40			Передача из зон 1,6,5 в зону 3.. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
18	октябрь	30	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
19	ноябрь	4	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
20	ноябрь	6	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
21	ноябрь	11	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
22	ноябрь	13	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Подводящие упражнения для атакующего удара.	Спортзал	
23	ноябрь	18	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с разных зон площадки.	Спортзал	Оперативный контроль
24	ноябрь	20	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
25	ноябрь	25	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в	Спортзал	Предварительный контроль

						zonu 3 s priema podachi. Vtoraya peredacha iz zony 3 v zony 2, 4. Uchebno – treneriovchnaya igra v volейbol.		
26	ноябрь	27	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	тест
27	декабрь	2	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
28	декабрь	4	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Оперативный контроль
29	декабрь	9	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
30	декабрь	11	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Текущий контроль
31	декабрь	16	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал	зачет
32	декабрь	18	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
33	декабрь	23	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из	Спортзал	Оперативный контроль

						зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
34	декабрь	25	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Спортзал	Предварительный контроль
35	январь	13	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Спортзал	тест
36	январь	15	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	зачет
37	январь	20	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Предварительный контроль
38	январь	22	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал	Этапный контроль
39	январь	27	18.00-18.45; 18.55-19.40		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спортзал	Оперативный контроль
40	январь	29	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
41	февраль	3	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в	Спортзал	Предварительный контроль

						волейбол.		
42	февраль	5	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
43	февраль	10	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
44	февраль	12	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Этапный контроль
45	февраль	17	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	тест
46	февраль	19	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
47	февраль	24	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	Оперативный контроль
48	февраль	26	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	
49	март	3	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	

50	март	5	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал	награждение учащихся, их портфолио.
51	март	10	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортзал	опережающий
52	март	12	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортзал	
53	март	17	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Итоговый контроль
54	март	19	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
55	март	24	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Индивидуальная работа с мячами.	Спортзал	
56	март	26	18.00-18.45; 18.55-19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
57	апрель	2	18.00-	Теория и	2	Командные	Спортзал	опережа

			18.45; 18.55- 19.40	практика		тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		ющий
58	апрель	7	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
59	апрель	9	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
60	апрель	14	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	
61	апрель	16	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	тест
62	апрель	21	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	опережа ющий
63	апрель	23	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
64	апрель	28	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Этапный контроль
65	май	5	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Спортзал	
66	май	7	18.00-	Теория и	2	Командные	Спортзал	тест

			18.45; 18.55- 19.40	практика		тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		
67	май	12	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал	зачет
68	май	14	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал	
69	май	19	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	Спортзал	
70	май	21	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.	Спортзал	
71	май	26	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.	Спортзал	
72	май	28	18.00- 18.45; 18.55- 19.40	Теория и практика	2	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	Спортзал	Итоговы й контроль

Итого – 144 ч.

Календарный учебный график второго года обучения

№	Месяц	Чи сло	Время provеде ния занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос	2	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	Спортзал	Рассказ, беседа , опрос, практика
2	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения.	Спортзал	сдача контроль ных норматив ов
3	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	4	Развитие скоростно- силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	Спортзал	самоанализ
4	сентябрь			беседа,	4	Упражнения для	Спортзал	зачет

				объяснение, устное изложение		развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести		
5	сентябрь			Теория и практика	2	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	Спортзал	Оперативный контроль
6	сентябрь			Теория и практика	6	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортзал	сдача нормативов.
7	сентябрь			Теория и практика	4	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	Спортзал	Предварительный контроль
8	сентябрь			Теория и практика	2	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортзал	Предварительный контроль
9	октябрь			Теория и практика	6	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортзал	Текущий контроль
10	октябрь			Теория и практика	4	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортзал	
11	октябрь			Теория и практика	2	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	Спортзал	Оперативный контроль
12	октябрь			Теория и практика	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Спортзал	Этапный контроль
13	октябрь			Теория и практика	4	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными	Спортзал	опережающий

						способами.		
14	октябрь			Теория и практика	4	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу	Спортзал	Текущий контроль
15	октябрь			Теория и практика	4	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	Спортзал	Предварительный контроль
16	октябрь			Теория и практика	4	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортзал	Оперативный контроль
17	ноябрь			Теория и практика	2	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой	Спортзал	Текущий контроль
18	ноябрь			Теория и практика	4	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Спортзал	Этапный контроль
19	ноябрь			Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.	Спортзал	Текущий контроль
20	ноябрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи	Спортзал	Предварительный контроль
21	ноябрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи	Спортзал	Этапный контроль
22	ноябрь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортзал	
23	ноябрь			Теория и практика	4	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.		Оперативный контроль
24	ноябрь			Теория и практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Спортзал	Текущий контроль
25	декабрь			Теория и практика	2	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая	Спортзал	Предварительный контроль

						подача, верхняя прямая подача.		
26	декабрь			Теория и практика	4	Двухсторонняя игра.	Спортзал	тест
27	декабрь			Теория и практика	4	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спортзал	Предварительный контроль
28	декабрь			Теория и практика	4	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Спортзал	Оперативный контроль
29	декабрь			Теория и практика	4	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	Спортзал	Текущий контроль
30	декабрь			Теория и практика	2	Правила соревнований. Оказание первой помощи.	Спортзал	Текущий контроль
31	декабрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	Спортзал	зачет
32	декабрь			Теория и практика	4	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	Спортзал	Этапный контроль
33	январь			Теория и практика	4	Учебная игра 4x4	Спортзал	Оперативный контроль
34	январь			Теория и практика	4	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Спортзал	Предварительный контроль
35	январь			Теория и практика	2	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	Спортзал	тест
36	январь			Теория и практика	4	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортзал	зачет
37	январь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал	Предварительный контроль
38	январь			Теория и	4	Комплекс ОРУ с	Спортзал	Этапный

				практика		отягощением. Подвижные игры.		контроль
39	январь				4	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника	Спортзал	Оперативный контроль
40	январь			Теория и практика	4	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Спортзал	
41	февраль			Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	Спортзал	Предварительный контроль
42	февраль			Теория и практика	4	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал	
43	февраль			Теория и практика	2	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал	
44	февраль			Теория и практика	2	Бег, развитее выносливости. Подводящие упражнения.	Спортзал	Этапный контроль
45	февраль			Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал	тест
46	февраль			Теория и практика	4	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	
47	февраль			Теория и практика	4	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол	Спортзал	Оперативный контроль
48	февраль			Теория и практика	4	Прием сверху двумя руками нижней	Спортзал	

						прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения		
49	март			Теория и практика	2	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Спортзал	
50	март			Теория и практика	2	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	Спортзал	награждение учащихся, их портфолио.
51	март			Теория и практика	4	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортзал	опережающий
52	март			Теория и практика	2	Учебная игра.	Спортзал	
53	март			Теория и практика	2	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	Итоговый контроль
54	март			Теория и практика	4	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	
55	март			Теория и практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	Спортзал	
56	март			Теория и практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	Спортзал	
57	апрель			Теория и практика	4	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортзал	опережающий
58	апрель			Теория и практика	2	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортзал	
59	апрель			Теория и практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Спортзал	
60	апрель			Теория и	2	Двухсторонняя игра.	Спортзал	

			практика				
61	апрель		Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	тест
62	апрель		Теория и практика	4	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Спортзал	опережающий
63	апрель		Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Спортзал	
64	апрель		Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал	Этапный контроль
65	май		Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал	
66	май		Теория и практика	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал	тест
67	май		Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спортзал	зачет
68	май		Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спортзал	
69	май		Теория и практика	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Спортзал	
70	май		Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	тест
71	май		Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	
72	май		Теория и практика	2	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Спортзал	Итоговый контроль

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Месяц	Чи сло	Время provеде ния занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос	2	Спортивный костюм и обувь. Гигиена юного спортсмена. Предупреждение травматизма.	Спортзал	Рассказ, беседа , опрос, практика
2	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения.	Спортзал	сдача контроль ных норматив ов
3	сентябрь			Рассказ, беседа, опрос, практика	4	Основная, низкая, ходьба, бег, силовых качеств.	Спортзал	самоанализ
4	сентябрь			беседа, объяснен ие, устное изложени е	4	Индивидуальные, групповые и командные действия.	Спортзал	зачет
5	сентябрь			Теория и практика	2	Общеразвивающие упражнения без предметов: взаимное сопротивление в парах.	Спортзал	Операти вный контроль
6	сентябрь			Теория и практика	6	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортзал	сдача норматив ов.
7	сентябрь			Теория и практика	4	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Спортзал	Предвар ительны й контроль
8	сентябрь			Теория и практика	2	Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортзал	Предвар ительны й контроль
9	октябрь			Теория и практика	6	Товарищеская игра с командой соседней школы.	Спортзал	Текущий контроль
10	октябрь			Теория и практика	4	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортзал	
11	октябрь			Теория и практика	2	Прием наброшенного мяча партнером – на	Спортзал	Операти вный контроль

						месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.		
12	октябрь			Теория и практика	2	Теория. Нападающие удары.	Спортзал	Этапный контроль
13	октябрь			Теория и практика	4	Закрепление. Нападающие удары. Короткий розыгрыш.	Спортзал	опережа ющий
14	октябрь			Теория и практика	4	Закрепление. Нападающие удары. Удар с 3-хметровой линии.	Спортзал	Текущий контроль
15	октябрь			Теория и практика	4	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	Спортзал	Предвар ительны й контроль
16	октябрь			Теория и практика	4	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортзал	Операти вный контроль
17	ноябрь			Теория и практика	2	Теория. Блокирование.	Спортзал	Текущий контроль
18	ноябрь			Теория и практика	4	Повторение. Индивидуальные действия: приём подачи	Спортзал	Этапный контроль
19	ноябрь			Теория и практика	2	Повторение. Индивидуальные действия: приём подачи	Спортзал	Текущий контроль
20	ноябрь			Теория и практика	4	Повторение. Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.	Спортзал	Предвар ительны й контроль
21	ноябрь			Теория и практика	4	Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.	Спортзал	Этапный контроль
22	ноябрь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортзал	
23	ноябрь			Теория и практика	4	Товарищеская игра с командой соседней школы.		Операти вный контроль
24	ноябрь			Теория и практика	2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Спортзал	Текущий контроль
25	декабрь			Теория и практика	2	Блокирование. Парный зачёт.	Спортзал	Предвар ительны й контроль
26	декабрь			Теория и	4	Двухсторонняя игра.	Спортзал	тест

				практика				
27	декабрь			Теория и практика	4	Проведение разминки. Судейство игр в своей группе.	Спортзал	Предварительный контроль
28	декабрь			Теория и практика	4		Спортзал	Оперативный контроль
29	декабрь			Теория и практика	4	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортзал	Текущий контроль
30	декабрь			Теория и практика	2	Правила соревнований. Оказание первой помощи.	Спортзал	Текущий контроль
31	декабрь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	Спортзал	зачет
32	декабрь			Теория и практика	4	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	Спортзал	Этапный контроль
33	январь			Теория и практика	4	Учебная игра 4х4	Спортзал	Оперативный контроль
34	январь			Теория и практика	4	Взаимодействие игроков задней и передней линии.	Спортзал	Предварительный контроль
35	январь			Теория и практика	2	Соревнование.	Спортзал	тест
36	январь			Теория и практика	4	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортзал	зачет
37	январь			Теория и практика	2	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал	Предварительный контроль
38	январь			Теория и практика	4	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	Спортзал	Этапный контроль
39	январь				4	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника	Спортзал	Оперативный контроль
40	январь			Теория и практика	4	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Минифутбол.	Спортзал	
41	февраль			Теория и	2	Верхняя прямая	Спортзал	Предвар

				практика		подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.		ительны й контроль
42	февраль			Теория и практика	4	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортзал	
43	февраль			Теория и практика	2	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортзал	
44	февраль			Теория и практика	2	Бег, развитее выносливости. Подводящие упражнения.	Спортзал	Этапный контроль
45	февраль			Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	Спортзал	тест
46	февраль			Теория и практика	4	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортзал	
47	февраль			Теория и практика	4	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол	Спортзал	Оперативный контроль
48	февраль			Теория и практика	4	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	Спортзал	
49	март			Теория и практика	2	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Спортзал	
50	март			Теория и практика	2	Выбор места при приеме подачи, страховка.	Спортзал	награжде ние учащихс

						Расстановка игроков.		я, их портфолио.
51	март			Теория и практика	4	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортзал	опережающий
52	март			Теория и практика	2	Учебная игра.	Спортзал	
53	март			Теория и практика	2	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	Итоговый контроль
54	март			Теория и практика	4	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортзал	
55	март			Теория и практика	2	Двухсторонняя игра.	Спортзал	
56	март			Теория и практика	2	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	Спортзал	
57	апрель			Теория и практика	4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол	Спортзал	опережающий
58	апрель			Теория и практика	2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол	Спортзал	
59	апрель			Теория и практика	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Спортзал	
60	апрель			Теория и практика	2	Двухсторонняя игра.	Спортзал	
61	апрель			Теория и практика	2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортзал	тест
62	апрель			Теория и практика	4	Учебная игра 4x4.	Спортзал	опережающий
63	апрель			Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Спортзал	
64	апрель			Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал	Этапный контроль
65	май			Теория и практика	2	Групповые действия игрока зоны 4 с игроками зон 5 и 1.	Спортзал	
66	май			Теория и	2	Тестирование по	Спортзал	тест

				практика		ОФП. Передача мяча в парах, над собой.		
67	май			Теория и практика	2	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Спортзал	зачет
68	май			Теория и практика	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спортзал	
69	май			Теория и практика	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Спортзал	
70	май			Теория и практика	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	тест
71	май			Теория и практика	2	Зачет: Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортзал	Зачет
72	май			Теория и практика	2	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Спортзал	Итоговый контроль

Итого-216ч.

Список используемой литературы

- 1.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 2009;
- 2.Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1999;
- 3.Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 2000;
- 4.А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 2005;
- 5.Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 2011;
- 6.Start-tmr.edu/uar/ruVoleybol/tu
- 7.spjrtdasha.ucoz.ru

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.