

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Лицей № 57 (Базовая школа Российской академии наук)»
(ГБОУ СО «Лицей № 57 (Базовая школа РАН)»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ СО
«Лицей №57 (Базовая школа РАН)»
Протокол №11 от 24.06.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ СО
«Лицей №57 (Базовая школа РАН)»
от 24.06.2023 г. № 271/1 -о.д.



Л.А.Козырева

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

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год (76 учебных часов, 2023-2024 учебный год)

Составитель:
Варфоломеев Геннадий Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.201№441);

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

-Методические рекомендации по подготовке дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО;

- Устав учреждения.

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Модель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представляет собой модульный комплекс, состоящий из 3 образовательных модулей.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность 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 волейболом 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. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности, развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Организационно – педагогические условия реализации Программы

Категория обучающихся

Программа предназначена для детей 10-17 лет.

Условия набора: в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора.

Количество обучающихся – не менее 15 обучающихся.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на один год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в год – 76. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Формы организации образовательной деятельности

В процессе занятий используются различные формы занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая, командная.

Форма обучения - очная.

Кроме того, предусмотрены такие формы занятий как: соревнование, показательное выступление, массовые мероприятия, посвященные различным историческим или памятным датам, участие в конкурсах спортивной направленности.

Занятие может состоять из таких частей как: общее построение, на котором сообщается тема занятия, тренировки по закреплению изученных элементов в волейболе, изучение нового материала (теория и практика), общефизическая разминка, выработка умений и навыков в составе команд, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое); подведение итогов.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы

Результаты 1 модуля

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в волейбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- Перемещение волейболиста,
- Верхняя передача двумя руками
- Нижняя прямая подача.
- Нижняя передача
- Нижняя боковая подача
- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу.

Результат воспитывающей деятельности

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 2 модуля

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности при проведении занятий, особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

Уметь:

- Прием и передача мяча снизу
- Прием и передача мяча сверху
- Верхняя прямая подача
- Прием мяча снизу двумя руками в падении
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча кулаком
- Двухсторонняя игра
- Тактика игры в защите

Результат воспитывающей деятельности

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 3 модуля

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий, правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь:

- Прием и передача мяча снизу
- Прием и передача мяча сверху
- Прямой нападающий удар
- Боковой нападающий удар
- Постановка блока
- Игра в защите

Результат воспитывающей деятельности

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

Личностные:

- понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить

возможности и способы их улучшения;

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

Формы аттестации (подведения итогов)

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Промежуточный контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение,

диагностические методики).

Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

Учебный план

1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в волейбол, техника безопасности	2	2	0	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	6	2	4	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	6	2	4	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	4	0	4	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях, контрольный игры	2	0	2	Соревнования
	Итого	22	6	16	

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методические особенности самостоятельных занятий.	2	2	0	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	6	2	4	Зачет

1.3.	Тактическая подготовка	8	2	6	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	4	0	4	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях, контрольные игры	2	0	2	Соревнования
	Итого	24	6	18	

3 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	2	2	0	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	8	2	6	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	8	2	6	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	6	0	6	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях, контрольные игры	4	0	4	Соревнования
	Итого	30	6	24	

Содержание учебного плана (1 модуль)

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по волейболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача

Нижняя боковая подача

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Двухсторонняя игра

Размещение волейболистов на площадке

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу

Содержание учебного плана (2 модуль)

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Практика: особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Прием и передача мяча снизу

Прием и передача мяча сверху

Верхняя прямая подача

Прием мяча снизу двумя руками в падении

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча кулаком

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Двухсторонняя игра

Тактика игры в защите

Двухсторонняя игра

Тактика игры в защите

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500 метров.

Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу

Содержание учебного плана (3 модуль)

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила техники безопасности во время соревнований по волейболу

Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне .Правила личной гигиены

Практика: правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Правила игры в волейбол, история игры.

Прием и передача мяча снизу

Прием и передача мяча сверху

Прямой нападающий удар

Боковой нападающий удар

Постановка блока

Игра в защите

Двухсторонняя игра

Игра в нападении.

Двухсторонняя игра

Тактика ведения игры

Судейство игры в волейбол

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите

Двухсторонняя игра

Игра в нападении.

Двухсторонняя игра

Тактика ведения игры

Судейство игры в волейбол

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Челночный бег.

Упражнения на тренажёрах.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу

Оценочные материалы Программы

В течение освоения программы проводится аттестация и контроль, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Формы контроля:

- методы устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся;
- методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

В программе использованы различные формы диагностики:

наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Физическое развитие и физическая подготовленность

Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
Прыжок в длину с места (см)	150	170
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
- сидя (м)	5,0	6,0
- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Приемные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Методические материалы

Разделы	Материально-	Форма занятий	Приемы и методы
	техническое оснащение, дидактико-методический материал		
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный

Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словестный
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, мячами; со

скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Групповые действия в защите

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3
Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный.
3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию».
Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».
4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2
Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».
5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3
выполняет игрок зоны 1
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3
выполняет игрок зоны 5.
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий –
игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.
2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите. Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале Лицея, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники волейболиста;
- правила волейбола;
- учебники по физической культуре.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале;
- инструкции по охране труда.

Литература

для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.

- 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
 5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
 7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

для обучающихся

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008