

**Департамент образования
Администрации Тутаевского муниципального района**

**Муниципальное учреждение спортивная школа «Старт»
Тутаевского муниципального района**

ПРИНЯТА
на тренерском совете
МУ СШ «Старт»
«26» сентября 2019 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Возраст обучающихся от 9 до 17 лет.
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы –составители программы:

Н.Г.Юрьяева- заместитель директора МУ СШ «Старт»
О.А.Новикова-директор МУ СШ «Старт»
В.М.Борисов –старший тренер МУ СШ «Старт»

г.Тутаев, Ярославская область 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2	Организация учебно-воспитательного процесса	4
3	Учебный план	6
4	Методическая часть	7
5	Содержание программного материала	11
5.1.	Теория и методика в области физической культуры и спорта	11
5.2	ОФП	12
5.3	СФП	16
5.4	Техническая подготовка	19
5.5	Тактическая подготовка	20
5.6	Морально-волевая (психологическая) подготовка	20
5.7.	Инструкторская и судейская практика	21
5.8.	Восстановительные мероприятия	21
6.	Требования техники безопасности	23
7.	Организационно-воспитательные мероприятия	24
8.	Планируемые результаты программы	24
9	Контрольные нормативы	26
10.	Руководство по работе с программой	30
11.	Информационное обеспечения	30
	Приложение №1 Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно-тренировочного процесса по волейболу	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена для работы в Муниципальном учреждении спортивная школа «Старт» Тутаевского муниципального района на основе действующей программы (программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор: Ю. Д. Железняк; А. В., Чачин; Ю. П. Сыромятников, Москва 2009 г.).

В связи с тем, что в МУ СШ «Старт» имеется структурное подразделение дополнительного образования, одна из главных причин разработки данной программы - острая необходимость в определении порядка и организации работы по спортивной подготовке детей в соответствии с Федеральным законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ 29.12.2012 № 273-ФЗ.

При разработке данной программы также определен порядок и организация работы по спортивной подготовке и в соответствии с:

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Санитарно - эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно- эпидемиологическими нормами и правилами. СанПиН 2.4.4.1251-03.

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования:

- Свободный выбор ребенком вида и сферы деятельности.

- Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребенка. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.

- Единство обучения, воспитания и развития.

- Практико-деятельностная основа образовательного процесса. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией

досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Реализация данной программы направлена на популяризацию волейбола и здорового образа жизни среди детей, стремление дать им возможность найти себя в спорте и при этом оптимизировать процесс подготовки юных волейболистов.

Цель программы - физическое воспитание личности, выявления одарённых детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в волейболе), рост числа детей желающих заниматься спортом.

Для достижения поставленной цели необходимо решение поставленных **задач**:

- Способствовать созданию в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных условий природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Обучать навыкам игры в волейбол на уровне компетентности.
- Расширять знания в области волейбола и спорта в целом.
- Формировать интерес, потребность к систематическим занятиям волейболом.
- Достичь возможного уровня развития физических и игровых качеств.
- Выявить перспективных детей и подготовить их к освоению этапов предпрофессиональной программы по волейболу.

Основным условием выполнения этих задач является соблюдение принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, включения в учебно-тренировочный процесс игровых форм работы, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Возраст детей, обучающихся по данной программе 9-17 лет.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Количество обучающихся в группах: минимальное количество обучающихся -15, максимальное количество до 20 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью не более 2-х академических часов.

Продолжительность занятий – академический час (45 минут).

Учебно-тренировочные занятия в группах по данной рассчитаны на 28 недель, 168 часов в год. Обучение в спортивной школе по данной программе проводится в течение 1-го года. Гибкость структуры обеспечивает преемственность в развитии умений и навыков в избранном виде спорта.

Данная программа реализуется на базах общеобразовательных школ. Учебный год начинается с 1 октября текущего года и заканчивается 30 апреля. Расписание занятий составляется с учетом режима возможностей использования спортивного зала и установленных санитарно-гигиенических норм. Зачисление в спортивно-оздоровительную группу по выбранному виду спорта производится по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) на основании продолжительности занятий и письменного разрешения врача к дальнейшим тренировкам по выбранному виду спорта

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для занятий волейболом по дополнительной общеразвивающей программе в МУ СШ «Старт» принимаются все желающие дети с 9 до 17 лет по письменному заявлению родителей или законных представителей. Поступив в спортивную школу, обучающиеся сдают входные нормативы, определяющие уровень физической подготовки.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях. Занятия проходят в спортивном зале, в свободное время от занятий в общеобразовательной школе. Недельная нагрузка составляет 6 часов.

Тренировочные режимы и наполняемость групп

Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец года
1	9-17 лет	15	20	6	168	Контрольные испытания по физической подготовке. Участие в соревнованиях.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 28 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№ п/п	Содержание материала	г/обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10
2.	ОФП	40
3.	СФП	25
4.	Техническая подготовка	35
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Восстановительные и организационно – воспитательные мероприятия	10
7.	Контрольные нормативы	4
8.	Участие в соревнованиях	12
9.	Самостоятельная работа	4
10.	Медицинское обследование	4
11.	Инструкторская и судейская практика	8
Всего часов:		168

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 28 недель, непосредственно в условиях спортивной школы. На теоретическую подготовку отведено 8% от общего объема учебного плана. На общую физическую подготовку отведено 20 - 30%, на специальную физическую подготовку – 10 – 12 % от общего объема учебного плана. Избранный вид спорта (волейбол) представлен в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана. Самостоятельная работа обучающихся представлена в объеме 10% от общего объема учебного плана.

Годовой план-график
распределения учебных часов по волейболу

№ п/п	Содержание занятий	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	8	2	2		2		2	
2.	ОФП	39	6	6	5	4	6	6	6
3.	СФП	27	4	4	4	4	4	4	3
4.	Техническая подготовка	36	6	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	24	4	3	4	4	3	3	3
6.	Восстановительные и организационно – воспитательные мероприятия	6		1	1		1	1	2
7.	Контрольные нормативы	4	-	-	2	-	-	-	2
8.	Участие в соревнованиях	12	1	2	2	1	2	2	2
9.	Самостоятельная работа	3	1			2			
10.	Медицинское обследование	2	-	-	-	2	-	-	-
11.	Инструкторская и судейская практика	8	1	2	1	1	1	1	1
Итого:		168	24	24	24	24	24	24	24

Большое значение в практической деятельности уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол. Подготовленность обучающихся достигает достаточного уровня для выявления одарённых детей и индивидуального отбора для освоения дополнительных предпрофессиональных программ по волейболу.

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показа презентаций и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность. Выбатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в

условиях тренировочных занятий, постепенно приобретать знания по истории развития волейбола, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практическая часть предусматривает начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

На занятиях по общей физической подготовке решаются задачи развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на обучение юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике. Особое место среди них занимают упражнения, выполняемые с тренажерами, что ускоряет процесс овладения рациональной техникой, исключает дальнейшую трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для

игровой деятельности. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему спортивной подготовки обучающихся органически входят спортивные соревнования, при этом они являются непосредственной целью тренировки и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, воспитывающую необходимые специальные качества и навыки.

Основной целью соревнований на данном этапе подготовки является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала учащимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке и правилам игры. По физической подготовке — упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными).

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре обучающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Медицинский контроль, за здоровьем обучающихся осуществляется дважды в течение года по месту жительства в районной поликлинике. В случае удачного прохождения медосмотра обучающиеся получают допуск к занятиям.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры. Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований, мероприятий.

Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При освоении техники, тактики игры, в процессе физической подготовки необходимо предусматривать развитие личностных качеств спортсменов. Важная воспитательная работа тренера-преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим *правилам*:

- необходимо знать, какие привычки помогают ребенку проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

Основными условиями воспитательной работы являются:

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самостоятельности обучающихся, их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренерами-преподавателями;
- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимся результатов и мотивов поступков и действий каждого;
- организационно-воспитательные мероприятия.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5.1. Теория и методика в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование тем	Краткое содержание	1 г/о
1.	Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.	*
2.	История развития волейбола	Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	*
3.	Гигиенические знания и навыки	Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу. Закаливание. Значение закаливания, роль закаливания и методика применения. Использование естественных сил природы. Режим питания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков. Самоконтроль спортсмена. Правильное питание.	* * * *
4.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	Строение и функции организма человека. Влияние максимальных тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	-
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой доврачебной медицинской	*

		помощи.	
6.	Основы общей и специальной физической подготовки.	Краткая характеристика средств общей и специальной подготовки. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке.	* *
7.	Основы техники и тактики игры в волейбол	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.	* - * -
8.	Организация и проведения соревнований	Основные правила игры. Права и обязанности игроков.	*

5.2. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения.

Для мышц туловища и живота

1. Подъем прямых ног из положения виса.
2. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
3. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
5. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
6. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловище назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С эспандером и амортизатором.
7. Отгалкивание руками от стены, пола.
8. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
9. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа.
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
4. Перескоки с ноги на ногу.
5. Прыжки на двух ногах.
6. Подъем на носки с отягощением.
7. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
8. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
9. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи и т. п.
10. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
11. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
3. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
4. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
5. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
6. В выпаде — прыжком менять положение ног.
7. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
11. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в седе с прямыми ногами.
12. Длинный кувырок вперёд.
13. Кувырок назад из упора присев.
14. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
15. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
16. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
17. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
4. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, условные окопы.
5. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
6. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
7. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
8. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
9. Метание гранаты. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Подвижные игры

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»

9. «Катающаяся мишень» и др.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
3. Прыжки через скакалку.
4. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
5. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
4. Челночный бег.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

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

шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).
3. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.
5. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
6. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
7. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
8. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
9. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах

(ладони располагаются на стене пальцами вверх в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
5. То же с поворотами, перемещениями.
6. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
7. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
8. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

5.4. Техническая подготовка

1. Стойки волейболиста.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.
4. Остановка шагом.
5. Сочетание способов перемещений.
6. Сочетание способов перемещений и стоек.
7. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой,

- вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.
8. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.
 9. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. 10. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.
 11. Передача мяча сверху в стену. 12. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. 13. Подбивание мяча снизу над собой.
 14. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища
 15. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м)
 16. Поддача через сетку с близкого расстояния.
 17. Приём мяча.
 18. Выполнение приёма мяча из различных исходных положений. 19. Приём мяча с подачи. Приём мяча после отскока от стены, пола.
 20. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

5.5. Тактическая подготовка

1. Расстановка игроков, переход.
2. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.
3. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).
4. Перемещения к сетке, при приёме мяча.
5. Выбор места при приёме подачи.
6. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.
7. Взаимодействие игроков задней линии.
8. Расположение игроков при приёме.

5.6. Морально-волевая (психологическая) подготовка.

Морально-волевая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе спортивной подготовки. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи морально-волевой подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность морально-волевой подготовки достигается посредством умелого

применения обширных средств и методов.

Морально-волевая подготовка включает:

- беседы, диспуты;
- личный пример тренера-преподавателя;
- убеждение;
- побуждение к деятельности;
- поощрение;
- наказание;
- поручение;
- обсуждение в коллективе;
- приучение к условиям соревнований;
- проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными;
- действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях;
- соревновательный метод.

Грамотно спланированный учебно-тренировочный процесс помогает добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, успеха на соревнованиях.

5.7. Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить грамотных спортсменов, знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её. Данный этап подготовки направлен на изучение основных правил расстановки игроков, переход, простейшие правила игры в волейбол, жесты судей.

5.8. Восстановительные мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: Рациональное чередование нагрузок на занятия в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно- тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции. *Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное

питание, физические средства восстановления (массаж, душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления.

6, ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игрового поля не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)
8. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-

преподавателю.

9. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

10. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

11. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия или игры, сообщить тренеру-преподавателю.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Соблюдение норм и правил техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

2. Соблюдение противопожарного режима.

3. Общие и родительские собрания.

4. Проведение спортивных мероприятий, праздников.

5. Посещение соревнований с участием спортсменов более высокого класса.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестам судейства.

Образовательные:

- обучающиеся ознакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформируется правильная осанка;
- изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- сформируются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся приобретут жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, произойдёт обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- будут привиты важные гигиенические навыки;
- будут развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
- будут развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- обучающиеся смогут заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Оздоровительные:

- улучшится состояние организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность;
- снизится заболеваемость.

9. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года

Контрольные нормативы по волейболу для групп СОГ 9-17 лет

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места.
2. Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

Техническая подготовка:

1. Бег 30 м /5х6/
2. Бег 92 м

ВОЛЕЙБОЛ / девочки/

Девушки	№ п / п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ подготовки											
			9-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			оценок и			оценки			оценок и			оценок и		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500м											
С Ф П	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

ЮНОШИ	№ п/п	контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			9-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			оценк и			оценк и			оценк и			оценк и		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени	000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12.5	12,7	12,9	12.2	12.5	12,7	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.0	31.6	32.2	30.5	31,0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Девушки	№ п / п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ подготовки											
			13-14лет			14-15лет			15-16лет			16-17 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8	11,0	11,3	11,6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

ЮНОШИ	№ п / п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			13-14лет			14-15лет			15-16лет			16-17 лет		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
С Ф П	1.	Бег 30 м (5хбм), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

- Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.
- Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

10. РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ.

МУ СШ «Старт», отделение волейбола, в качестве основного документа перспективного планирования использует настоящую программу. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (климат, наличие материальной базы, контингент обучающихся и т. п.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и Спри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В. Я. Беговатов, И. А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А. А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А. В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю. Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978; Ю. Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
9. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
10. Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
11. Л. Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
12. А. Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
13. А. В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
14. Л. В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно-тренировочного процесса по волейболу:

- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мяч на амортизаторах;
- подвесные мячи (устройство);
- мишени настенные;
- щиты прямоугольные 2х2 м;
- обруч на шесте (устанавливается на сетке), обручи на стойке (маяки);
- держатели мяча (пружинный и замковый);
- мячехет (устройство для выбрасывания мячей по заданной траектории);
- макеты волейбольной площадки;
- табло для ведения счета;
- вышка судейская;
- измеритель высоты сетки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи гандбольные;
- мячи теннисные;
- мячи из поролона;
- динамометры становые и ручные;
- наклонная рама с подвесными мячами;
- набивные мячи (1, 2, 3 кг);
- скакалки; жгуты (бинты) резиновые;
- стенка гимнастическая (пролеты);
- скамейка гимнастическая;
- приборы для измерения быстроты реакции;
- приборы для измерения прыгучести;
- секундомеры;
- проектор.