

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 581 с углубленным изучением технологии
Приморского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

педагогическим советом
ГБОУ школы № 581

Протокол № 42 от

«31» 08 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 581

Мейссе И.О.



20 18 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся – 11-16 лет
Срок реализации программы – 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования: Власова В.А.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2018

I. Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Дополнительные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Особенностью программы является:

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,

- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идет «от простого - к сложному»,
- ребята получают знания гигиенических требований,
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы:

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Развивающие:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.

Образовательные:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.

2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Изучение работы судей,
6. Освоение навыков командной игры.

Группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно.

В секции волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Срок обучения в каждой возрастной группе 1 год. Возможен набор детей по собеседованию сразу на второй или третий год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-16 лет. Продолжительность занятий в группе – 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 1 часу. 2-3 год 2 раза в неделю по 2 часа. Количество занимающихся в группах – **не менее 15 человек.**

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на три года обучения. Объём программы – 1-й год обучения -72 часа в год, 2-3 год-144 часа в год.

Основной формой работы в секциях волейбола являются тренировочные занятия в группах, участие в соревнованиях. Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы.

Занятия делятся на **три этапа:**

- Первый этап – *общая подготовка* (всесторонняя физическая подготовка занимающихся; воспитание физических и волевых качеств, техническая и тактическая подготовка).
- Второй этап – *специальная подготовка* (развитие необходимых волейболисту физических качеств; техническая и тактическая подготовка, комплектование команд).
- Третий этап – *предсоревновательная подготовка* (дальнейшее развитие специальных качеств волейболистов, подготовка к предстоящим

соревнованиям, совершенствованию техники и тактики игры; улучшение сыгранности команды).

Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи. В группе первого года обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры.

Волейболисты группы второго года обучения занимаются дальнейшим всесторонним физическим развитием, овладевают основами техники и тактики волейбола.

В группе третьего года обучения продолжается совершенствование всестороннего физического развития. Волейболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, освоить тактические системы игры и комбинации, изучить работу судей.

После завершения учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение),
- Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации,
- участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра

Ожидаемые результаты

и способы определения их результативности:

После завершения учебного года, в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
- рубежный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо ***участвовать в соревнованиях различного уровня.***

В конце года занимающиеся ***в спортивно-оздоровительной группе должны знать*** упрощённые правила волейбола, понятие о тактике игры, овладеть техникой перемещения игрока, стойкой волейболиста, научиться передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча, приёму мяча, играть в волейбол по упрощённым правилам.

Занимающиеся ***в группе начальной подготовки 1-го года обучения должны знать*** правила игры в волейбол, организацию и проведение соревнований по волейболу, тактику игры в нападении и защите. Выполнять варианты передачи мяча сверху и снизу, выполнять варианты подач мяча, нападающего удара. Научиться индивидуальным действиям в нападении и защите, играть в волейбол, участвовать в соревнованиях.

Занимающиеся ***в группе начальной подготовки 2-го года обучения должны знать*** основные правила игры в волейбол, принимать активное участие в организации и проведении соревнований по волейболу. Выполнять в совершенстве все технические приёмы волейбола. Выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Играть в волейбол, участвовать в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- контрольные упражнения по ОФП
- контрольные упражнения по СФП
- двусторонние игры
- соревнования с другими школами

II. Учебно-тематический план занятий

1 год обучения (11-12лет)

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество занятий</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>
1	Теоретические сведения	4	4	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	33	3	30
3		28	8	20
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	7	2	5
	Контрольные игры, посещение соревнований			
	Итого:	72	17	55

2 год обучения (13-14лет)

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество занятий</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>
1	Теоретические сведения	9	9	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	46	4	42
3		68	10	58
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	5	1	4
5	Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований	16	2	14
	Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований			
	Итого:	144	26	118

3 год обучения (15-16лет)

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество занятий</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теоретичес кие занятия</i>	<i>Практичес кие занятия</i>
1	Теоретические сведения	3	3	-
2	Общая и специальная физическая подготовка.	40	2	38
3		78	2	76
4	Изучение, совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	5	1	4
5	Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.	18	2	16
	Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.			
	Итого:	144	10	134

III. Содержание программы.

1 год обучения

1. Теоретические сведения.

Теория:

Краткий обзор развития волейбола. Описание игры волейбол. Развитие игры среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей.

Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Общefизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Практика (ОФП):

Простые перестроения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах.

Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

Практика (СФП):

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки через скакалку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория:

Основные технические приёмы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Практика:

Освоение технических приёмов волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика игры. Упражнения в индивидуальных действиях в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

4. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видеопросмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

2 год обучения

1. Теоретические сведения:

Теория:

Значение физической культуры и спорта.

Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарём. Специальное оборудование для занятий волейболом: держатели мяча, мяч в резиновых растяжках и т.д.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и функции, сокращение и расслабление мышц. Система кровообращения, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека. Нервная система и её роль.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Режим дня, режим труда и отдыха, режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и

спортивной одежде. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о «спортивной форме».

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для игры в волейбол.

Знакомство с гимнастическими упражнениями для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.

Практика (ОФП):

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц шеи и туловища без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц ног и таза без предметов (индивидуально и в парах), с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой, опорные прыжки.

Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места и разбега. Метание малого мяча на дальность и дальность отскока.

Практика (СФП):

Упражнения для развития быстроты рывка и ответных действий, для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и подач мяча, для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития прыгучести.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория:

Значение технической подготовки. Основы технических приёмов волейбола. Характеристика тактических действий в волейболе.

Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку, во встречных колоннах, передача мяча в парах, тройках у сетки, передача мяча отскочившего от сетки. Приём подач сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Одиночное блокирование. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании, расположение игроков задней линии при блокировании.

Групповые тактические действия в нападении.

Командные тактические действия в нападении и в защите.

Практика:

Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку, во встречных колоннах, передача мяча в парах, тройках у сетки, передача мяча отскочившего от сетки. Приём подач сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Одиночное блокирование. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применить нижнюю или верхнюю подачи в соответствии с игровой обстановкой. Умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён удар, применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу).

Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании, расположение игроков задней линии при блокировании.

Групповые тактические действия в нападении. Приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2; первая передача для нападающего удара; вторая передача игроку, сильнейшему в нападении, передача за голову для выполнения нападающего удара.

Командные тактические действия в нападении и в защите: игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения, игра в нападении с первой передачи (ознакомление), взаимодействия игроков в нападении и в защите, тактические комбинации. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

4. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.

Теория:

Основные правила организации, проведения и судейства при проведении соревнований по волейболу.

Практика:

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации и проведении соревнований между 5-6 классами школы.

5. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видеопросмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

3 год обучения

1. Теоретические сведения.

Теория:

Значение физической культуры и спорта.

Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований. Краткий обзор разрядных норм по волейболу.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарём. Специальное оборудование для занятий волейболом: держатели мяча, мяч в резиновых растяжках и т.д.

Костная система и связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп. Кровь и кровообращение, сердечно - сосудистая система. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система и её деятельность.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде. Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Развитие и совершенствование физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Упражнения для развития быстроты рывка и ответных действий.

Упражнения для укрепления мышц.

Практика (ОФП):

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами, на снарядах. Упражнения для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, гантелями, со скакалкой. Опорные прыжки. Прыжки с трамплина. Прыжки в высоту с разбега.

Лёгкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50-60м, бег с низкого старта на 60 и 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м, кросс до 500м. Прыжки в высоту (с места и разбега), в длину (с места и разбега), многоскоки, тройной прыжок. Метание мяча в цель, гранаты (250-700г) с места и разбега.

Спортивные игры – баскетбол, ручной мяч, футбол, подвижные игры, эстафеты.

Практика (СФП):

Упражнения для развития быстроты рывка и ответных действий.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча в упоре лёжа и стоя, отжимание на ладонях и пальцах от стены и от пола, отталкивание от стены ладонями и пальцами двух рук. Многократные броски и ловля набивного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями.

Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития прыгучести.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория:

Изучение и совершенствование техники игры. Анализ техники.

Нападающий удар.

Защитные действия.

Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактические комбинации.

Практика:

Специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приёмов. Передача мяча. Верхняя передача в различных построениях. Нижняя передача мяча. Нижняя передача назад через себя после поворота на 180*; нижняя передача мяча, отскочившего от сетки. Верхняя передача в прыжке над собой и назад. Передача в комбинациях. Верхние подачи (совершенствование) на точность, на точность и силу; с низкой траекторией полёта мяча над сеткой. Приём подач и нападающий удар.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом, боковой. Выполнение нападающих ударов из зон 4, 3, 2 с высоких, средних, низких передач над сеткой. Удары на точность.

Блокирование: одиночное (совершенствование), групповое (обучение и совершенствование) с высоких и низких передач, страховка игроков при групповом блокировании.

Защитные действия. Приём подач и нападающих ударов. Выбор места в зависимости от действий блокирующих.

Тактика игры. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактические комбинации. Тактические действия в нападении. Подача на игрока, плохо принимающего мяч. Подача в зоны 1 и 5, на переднюю линию. Умение производить обманные удары, нападать из зоны 3 с невысоких передач. Повторение ранее изученных упражнений.

Тактические действия в защите. Умение определять возможное действие противника и направление полёта мяча на свою сторону, правильно применять способ приёма и передачи мяча в соответствии с игровой обстановкой. Страховка при нападающем ударе и блокирование, взаимодействие защитников с блокирующими. Система игры, когда игрок зоны 6 находится на

лицевой линии. Приём мяча с подач, обманных ударов с падением и без падения. Зонный и ловающий блок, действия при этом игроков в зоне защиты.

4. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.

Теория:

Система игры.

Страховка.

Судейство при проведении соревнований по волейболу.

Практика:

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации, проведении и судействе соревнований между 7-8 классами школы.

5. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видеопросмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Основной формой для практической части занятий в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий и видеоматериалов.

Методы применяемые в процессе обучения:

- - рассказ
- - показ
- - объяснение
- - разучивание упражнений в целом и по частям
- - повторный метод
- - метод усложнения условий выполняемого упражнения
- - игровой метод
- - соревновательный
- - круговая тренировка

Техническое оснащение занятий:

- - стойки для сетки
- - волейбольная сетка
- - антенны
- - волейбольные мячи
- - набивные мячи
- - скакалки
- - гантели
- - держатели мяча
- - мяч в резиновых растяжках

Список литературы: допускается 25% раритетной литературы, остальное последняя пятилетка(2009-2014гг. или Интернет ресурс)

для педагога:

1. Беляев Н.А. Внеклассная работа по физической культуре. - М.:2002.
2. Волейбол/ под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: 2000.
3. Давиденко Д.Н., Основы психофизиологии. – М.: 1995г.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2001.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: 2001.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: 2001.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: 2001.
9. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - СПб: 1997
10. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Кофмана Л.Б. – М.: 1998
11. Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. – СПб: 2006
12. Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д. – М.: 2006
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 2004г.

для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований.
 2. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.-156с.
 3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.-156с.
 4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: 2001.
 5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: 2001.
 6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: 2001
- Основы волейбола / Сост. О.Чехов./ - М.: Физкультура и спорт, 2005

- Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1966
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983

V. Список использованной литературы.

1. Беляев Н.А. Внеклассная работа по физической культуре. - М.: 1981.
2. Волейбол/ под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: 2000.
3. Давиденко Д.Н., Основы психофизиологии. – М.: 1995
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2001.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: 2001.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: 2001.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: 2001.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: 2001.
9. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб: 1997
10. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Кофмана Л.Б. – М.: 1998
11. О реализации дополнительных образовательных программ в УДОД (письмо Минобразования России от 20.05.2003. №28-51-391/16).
12. Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. – СПб: 2006
13. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).
14. Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д./ – М.: 2006
15. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 18.06.2003. № 28-02-484/16).
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 2004