

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №48»

**Принята**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 12

от « 28 » августа 2020 г.



Утверждаю

Директор МОУ «Средняя школа №48»

Журина И.Н./

Приказ № 195/2 от «25» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«ОФП (начальная подготовка)»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Старков А.Г.,

педагог дополнительного образования

г. Ярославль

2020 г.

## **Пояснительная записка**

Нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» **(с изменениями по состоянию на 07.06.2016)**;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
3. Приказом Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» **(с изменениями)**;
4. Письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29.04.2014 № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;
5. Приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

### **Актуальность программы**

Дополнительная образовательная программа «ОФП - волейбол» является составной частью программы по волейболу и направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Общая физическая подготовка характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учетом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования. Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие

требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Срок реализации:** 1 года (68 часов). Программа рассчитана на детей 11-15 лет, на 36 часов в год (2 часа в неделю).

### **Цель программы:**

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

### **Задачи:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, - координацию движений, быстроту реакции), обучить правильному выполнению упражнений
- воспитанию нравственных и волевых качеств;

**Планируемые результаты освоения обучающимися детьми дополнительной общеобразовательной программы – «Общая физическая подготовка».**

### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **6 *Предметные результаты:***

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. К концу обучения в секции ОФП ученик научится:
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

***Получить возможность научиться:***

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

## **Содержание программы.**

### **Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий (на всех занятиях).**

#### ***Игры с перемещениями игроков***

**«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

#### **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

#### ***Игры с передачами мяча***

**«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1—1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

**«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру в встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

#### *Варианты*

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков

**«Мяч в стенку».** Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией в 3—4 м от стены. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют передачу мяча в стену, а сами убегают в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**«Над собой и о стенку».** Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперёд, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2—3 м от стены каждый игрок останавливается, выполняет три передачи в стену и возвращается обратно, выполняя тот же технический приём, делает передачу следующему игроку своей команды и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

**Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят четное количество раз.

**Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.



**«Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет тоже задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**«Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### ***Игры с передачами мяча через сетку***

**«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке

волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Вариант.** После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

**«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мячи выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач безошибок.

**«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах налицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры.*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

**«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3\_3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### ***Игры с блокированием атакующих ударов***

**«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования.

Нападающая команда выполняет

удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко.

Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков

### **Развитие двигательной реакции (16 часов).**

**Двигательная реакция** — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

**Реакция на движущийся объект** — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

*Упражнения*

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга.

Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

**Методическое указание.** При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

**Быстрота одиночного движения.** Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приеме быстролетящего мяча и др.).

*Упражнения:* одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

**Быстрота перемещения.** Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

*Упражнения*

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

### **Развитие скоростно-силовых способностей (16 часов).**

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча. Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время. Специфическими особенностями проявления прыгучести

в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары); выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника).

Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата.

Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);
- 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
- 4) игры и эстафеты с прыжками.

*Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела*

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками.

Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук.

Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

**Методическое указание.** Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

*Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса*

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

*Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря*

Прыжковые упражнения со скакалкой:

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двухногах.

**Методическое указание.** Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

*Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры*

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

**Методическое указание.** Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

Упражнения с набивным мячом

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).
2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.
4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями

### **Развитие координационных способностей (16 часов).**

**Координационные способности** определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.*

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

способность занимающегося к ориентированию в пространстве;

способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

**Способность к ориентированию в пространстве** проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

*Упражнения*

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.

2. Челночный бег от передней линии волейбольной площадки к сетке лицом вперед и обратно спиной вперед.

**Методическое указание.** Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: передней (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперед.

**Методическое указание.** Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку.

Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на передней линии.

Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.

Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

### *Упражнения*

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.
2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.
3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.
4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.
5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.
6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.
7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.
8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно брать место и преградить блоком путь мячу.

### **Развитие выносливости (16 часов).**

**Выносливость** — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

**Специальная (игровая) выносливость** — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

### *Упражнения*

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10\_6 м, 10\_9 м.
3. Челночный бег 4\_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4\_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.
6. Бег «ёлочкой».
7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.
8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4\_4; 3\_3; 2\_2.

**Методическое указание.** Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5. В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении.

В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1\_1.

**Методическое указание.** Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

**Прыжковая выносливость** — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

*Упражнения*

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево, вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.

**Методическое указание.** На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1—1,5 м одна от другой.

4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гири 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.

**Методическое указание.** Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4\_9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
7. Челночный бег у сетки 4\_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

**Методическое указание.** При беге и прыжках усилия максимальные.

8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
9. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

### **Развитие гибкости (на всех занятиях)**

**Гибкость** — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов.

Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание.

Упражнения на гибкость включаются в подготовительную часть занятия.

#### ***Контрольные упражнения по физической подготовке (4 часа).***

- Бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;

- челночный бег 5\_6 м;

челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9—3—6—3—9 м;

**Методическое указание.** Выполняется один из вариантов челночного бега:



- 1) с заступом ногой за линии разметки, поворотом на 180° и продолжением бега в противоположном направлении;
  - 2) с обеганием поворотных стоек последовательно с правой или левой стороны.
  - 3) с обеганием поворотных стоек (с левой или правой стороны), расставленных в один ряд по прямой линии (рис. 5, б);
- бег с изменением направления — к шести точкам боковых линий волейбольной площадки («ёлочка»);
- Методическое указание.** На волейбольной площадке расставляют 7 набивных мячей (1 кг): по три на противоположных боковых линиях на расстоянии 3 м друг от друга и один на середине лицевой линии. Занимающийся располагается на лицевой линии рядом с набивным мячом. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии. Время фиксируется секундомером.
- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки сточностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала;
- прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после спрыгивания с возвышения;
- Методическое указание.** Необходимо выполнить максимальный прыжок вверх.
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Двигательная деятельность	Кол-во часов
1(1)	Двигательная реакция (перемещение)	Упражнения на гибкость 1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад. 2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д. Игра: «Спиной к финишу».	1
2(1)	Скоростно-силовые способности (развитие прыгучести)	Упражнения на гибкость Прыжковые упражнения: 1) с преодолением веса собственного тела; 2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.); 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.); Игра: Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	1
3(1)	Координационные способности	Упражнения на гибкость Способность к ориентированию в пространстве	1

		<p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180о.</p> <p>2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.</p> <p>Игра: «Не урони мяч»</p>	
4(1)	Контрольные испытания	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Прыжок в длину с места. Бег 30м. Челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9—3—6—3—9 м;</p> <p>Игра: «Мяч над головой».</p>	1
5(1)	Выносливость	<p>Упражнения гибкость</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.</p> <p>2. Челночный бег 10_6 м, 10_9 м.</p> <p>Игра: «Обстрел чужого поля».</p>	1
6(2)	Двигательная реакция (перемещение)	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.</p> <p>2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.</p> <p>Игра: «Не урони мяч».</p>	1
7(2)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнения на гибкости</p> <p><i>Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса</i></p> <p>1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.</p> <p>2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.</p> <p>3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.</p> <p>Игра: «Передачи в движении».</p>	1
8(2)	Координационные способности	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.</p> <p>Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.</p> <p>Игра: «Свеча».</p>	1
9(2)	Выносливость	<p>Упражнения на гибкости.</p> <p>Челночный бег 4_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.</p> <p>Челночный бег 4_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.</p> <p>Игра: «Поймай и передай».</p>	1
10(3)	Двигательная реакции	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.</p>	1

		Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его. Игра: «Вызов номеров».	
11(3)	Скоростно-силовые способности	Упражнения на гибкость. <i>Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела</i> 1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу. 2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений. 3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх. Игра: «Мяч в стенку»	1
12(3)	Координационные способности	Упражнения на гибкость Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии. Игра: «Над собой и о стенку».	1
13(3)	Выносливость	Упражнения на гибкость. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции. Бег «ёлочкой». Эстафета с передачей волейбольного мяча.	1
14(4)	Двигательная реакция	Упражнения на гибкость. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой. Эстафета «Передал — садись».	1
15(4)	Скоростно-силовые способности	Упражнения на гибкость. <i>Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря</i> Прыжковые упражнения со скакалкой: 1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. 2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате. Эстафета «Одна верхняя передача».	1
16(2)	Контрольные испытания	Упражнения на гибкость. -прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала; -прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после спрыгивания с возвышения;	1

		Эстафета «Две верхние передачи».	
17(4)	Координационные способности	<p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.</p> <p>Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».</p>	1
18(4)	Выносливость	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.</p> <p>Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4_4; 3_3; 2_2.</p> <p>Игра: «Назад по колонне».</p>	1
19(5)	Двигательная реакция	<p>Упражнения на гибкость</p> <p>1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.</p> <p>2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.</p> <p>Игра: «Спиной к финишу».</p>	1
20(5)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры</i></p> <p>1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.</p> <p>2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.</p> <p>3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.</p> <p>Игра: «Приём и передача мяча в движении».</p>	1
21(5)	Координационные способности	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.</p> <p>Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.</p> <p>Игра: «Догони мяч».</p>	1

22(5)	Выносливость	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.</p> <p>Прыжки толчком одной и двумя ногами влево, вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин);</p> <p>с продвижением вперёд.</p> <p>Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах</p> <p>Игра: «Лапта волейболистов».</p>	1
23(6)	Двигательная реакция	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.</p> <p>2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.</p> <p>Игра: «Не урони мяч».</p>	1
24(6)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.</p> <p>Игра: «Летающий мяч».</p>	1
25(6)	Координационных способностей	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180 после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.</p> <p>Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.</p> <p>Эстафета «Мяч над сеткой».</p>	1
26(6)	Выносливость	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180 после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.</p> <p>Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.</p> <p>Эстафета «Мяч над сеткой».</p>	1
27(7)	Двигательная реакция	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.</p> <p>Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.</p> <p>Игра: «Вызов номеров».</p>	1
28(7)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.</p>	1

		Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями Игра: «Снайперы».	
29(7)	Координационные способности	Упражнения на гибкость. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд. Игра: «Прими подачу».	1
30(7)	Выносливость	Упражнения на гибкость Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4_9 м — через каждые два шага имитация блокирования. 7. Челночный бег у сетки 4_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии. Игра: «Бомбардиры».	1
31(8)	Двигательная реакция	Упражнения на гибкость. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой. Эстафета «Передал — садись».	1
32(8)	Скоростно-силовые способности	Упражнения на гибкость. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его. Игра: «Вызов номеров».	1
33(8)	Координационные способности	Упражнения на гибкость. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия. 8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу. Игра: «Удары с прицелом».	1
34(8)	Выносливость	Упражнения на гибкость. После одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование. 9. Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии). Игра: «Кто быстрее».	1
35(9)	Двигательная	Упражнения на гибкость	1

	реакция	<p>1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.</p> <p>2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга.</p> <p>Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.</p> <p>Игра: «Спиной к финишу».</p>	
36(9)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнения на гибкости</p> <p><i>Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса</i></p> <p>1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.</p> <p>2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.</p> <p>3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.</p> <p>Игра: «Передачи в движении».</p>	1
37(9)	Координационные способности	<p>Упражнения на гибкость</p> <p>Способность к ориентированию в пространстве</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.</p> <p>2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.</p> <p>Игра: «Не урони мяч»</p>	1
38(9)	Выносливость	<p>Упражнения гибкость</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.</p> <p>2. Челночный бег 10_6 м, 10_9 м.</p> <p>Игра: «Обстрел чужого поля».</p>	1
39(10)	Двигательная реакция	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.</p> <p>2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.</p> <p>Игра: «Не урони мяч».</p>	1
40(10)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела</i></p> <p>1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками.</p> <p>Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.</p> <p>2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.</p>	1

		3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх. Игра: «Мяч в стенку»	
41(10)	Координационные способности	Упражнение на гибкость. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд. Игра: «Свеча».	1
42(10)	Выносливость	Упражнения на гибкости. Челночный бег 4_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии. Челночный бег 4_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии. Игра: «Поймай и передай».	1
43(11)	Двигательная реакция	Упражнения на гибкость. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его. Игра: «Вызов номеров».	1
44(11)	Скоростно-силовые способности	Упражнения на гибкость. <i>Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря</i> Прыжковые упражнения со скакалкой: 1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. 2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате. Эстафета «Одна верхняя передача».	1
45(11)	Координационные способности	Упражнения на гибкость Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии. Игра: «Над собой и о стенку».	1
46(11)	Выносливость	Упражнения на гибкость. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции. Бег «ёлочкой». Эстафета с передачей волейбольного мяча.	1
47(12)	Двигательная реакция	Упражнения на гибкость. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой. Эстафета «Передал — садись».	1



48(12)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p><i>Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры</i></p> <p>1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.</p> <p>2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.</p> <p>3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.</p> <p>Игра: «Приём и передача мяча в движении».</p>	1
49(12)	Координационные способности	<p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку.</p> <p>Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии.</p> <p>Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.</p> <p>Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».</p>	1
50(12)	Выносливость	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.</p> <p>Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4_4; 3_3; 2_2.</p> <p>Игра: «Назад по колонне».</p>	1
51(13)	Двигательная реакция	<p>Упражнения на гибкость</p> <p>1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.</p> <p>2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга.</p> <p>Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.</p> <p>Игра: «Спиной к финишу».</p>	1
52(13)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.</p> <p>Игра: «Летающий мяч».</p>	1

53(13)	Координационные способности	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.</p> <p>Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.</p> <p>Игра: «Догони мяч».</p>	1
54(13)	Выносливость	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.</p> <p>Прыжки толчком одной и двумя ногами влево, вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин);</p> <p>с продвижением вперёд.</p> <p>Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах</p> <p>Игра: «Лапта волейболистов».</p>	1
55(14)	Двигательная реакция	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.</p> <p>2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.</p> <p>Игра: «Не урони мяч».</p>	1
56(3)	Контрольные испытания	<p>Упражнения на гибкость</p> <p>-броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;</p> <p>-броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.</p> <p>Игра: «Дружная команда».</p>	1
57(14)	Скоростно-силовые способности	<p>Упражнение на гибкость.</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.</p> <p>Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями</p> <p>Игра: «Снайперы».</p>	1
58(14)	Координационные способности	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180 после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.</p> <p>Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.</p> <p>Эстафета «Мяч над сеткой».</p>	1
59(14)	Выносливость	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180 после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.</p> <p>Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка</p>	1

		в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх. Эстафета «Мяч над сеткой».	
60(15)	Двигательная реакция	Упражнения на гибкость. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его. Игра: «Вызов номеров».	1
61(15)	Скоростно-силовые способности	Упражнения на гибкость. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его. Игра: «Вызов номеров».	1
62(15)	Координационные способности	Упражнения на гибкость. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд. Игра: «Прими подачу».	1
63(15)	Выносливость	Упражнения на гибкость Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4_9 м — через каждые два шага имитация блокирования. 7. Челночный бег у сетки 4_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии. Игра: «Бомбардиры».	1
64(16)	Двигательная реакция	Упражнения на гибкость. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой. Эстафета «Передал — садись».	1
65(16)	Скоростно-силовые способности	Упражнения на гибкости <i>Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса</i> 1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа. 2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки. 3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Игра: «Передачи в движении».	1
66(16)	Координационные способности	Упражнения на гибкость. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления,	1

		имитацией блока, другой старается повторить его действия. 8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно вы- брать место и преградить блоком путь мячу. Игра: «Удары с прицелом».	
67(16)	Выносливость	Упражнения на гибкость. После одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование. 9. Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии). Игра: «Кто быстрее»	1
68(4)	Контрольное испытание	Упражнение на гибкость. На волейбольной площадке расставляют 7 набивных мячей (1 кг): по три на противоположных боковых линиях на расстоянии 3 м друг от друга и один на середине лицевой линии. Занимающийся располагается на лицевой линии рядом с набивным мячом. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочерёдно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии. Время фиксируется секундомером. Игра: «Лопта волейболистов».	1
<b>Итого: 68 часов</b>			

### Учебно-методическое обеспечение программы

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.  
 Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.  
 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г..  
 Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.  
 Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.  
 Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.  
 Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007. Ивойлов А. В.  
 Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.  
 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010г.  
 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.  
 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва.

«Физкультура и спорт» 1978. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.