Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 города Невинномысска

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
/Лукьянова Т. И.
«22» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1
Н.В.Божко
Приказ №277 от 30.08 2019 г

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности

спортивной секции «ВОЛЕЙБОЛ»

(наименование)

Вид: общеразвивающая

Направление: физкультурно-спортивное

тип программы

Составительская

12-16 лет	**2года**
возраст	(сроки реализации)

Составитель: учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 1
Мусаева Саида Салаутдиновна,
На основе программы «Подготовка юнных волейболистов»Ю.Д Железняка, О.С.Чехова.

Невинномысск

2019 - 2020 уч год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Волейбол»
Направление	Физкультурно-спортивное
Классификация	Специализированная (профилированная) программа содержит основы для раскрытия и развития способностей детей, приобретения ими специальных знаний и умений в избранном виде деятельности. По форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная. По времени реализации долгосрочная. По возрастным особенностям - для детей разного возраста
Название учреждения	МБОУ СОШ №1
Целевая группа	Наполняемость: 1год 15 чел.
Цель программы	Программа курса предусматривает изучение вопросов теории волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений занимающимися.
Задачи программы	1. *Оздоровительные:* • выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; • способствовать укреплению здоровья; • содействие гармоничному физическому развитию; • развитие двигательных способностей; • всестороннее воспитание двигательных качеств; • создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д. • укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. 2. *Образовательные:* • обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); • обучить правильному выполнению упражнений. 3. *Воспитательные:* • выполнение сознательных двигательных действий; • любовь к спорту; • чувство коллективизма, взаимовыручки;
Режим занятий	2 часа в неделю 76ч. в год

Ожидаемые результаты	***знать:*** 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания. 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. 3. Технику и тактику игры, методы обучения. 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня. 5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала. 6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям. 7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. 8. Систему управления физкультурным движением в стране. ***уметь:*** 1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими. 3. Работать с литературными источниками. 4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. 5. Овладеть навыками судейства. 6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике. 7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников. 8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя. 9. Записывать игры, анализировать материал. 10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Пояснительная записка

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения

приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:
1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

На 1 году обучения учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

На 2-3 году изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы, межпредметные связи.

Учет усвояемости ведется в форме опроса и выполнения письменных заданий по пройденным темам.

По окончании каждого текущего года учащиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой .

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.
Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Цели и задачи программы:

Цель преподавания дисциплины.

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи:*

1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Тематический план г
2 часа в неделю (68ч.)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2	2 ч
4	Физическая подготовка	2	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1	1 ч
Изучение технике игры в волейбол			
Техника нападения:			
6	перемещения	1	1 ч
7	стойки	1	1 ч
8	подачи	10	10 ч
9	передачи	5	5 ч
10	нападающие удары	5	5 ч
Техника защиты:			
11	перемещения	2	2 ч
12	прием мяча	3	3 ч
13	блок	3	3 ч
***Изучение тактики игры в волейбол*:**			
Тактика нападения:			
14	индивидуальные действия	2	2
15	групповые действия	2	2
16	командные действия	2	2
Тактика защиты:			
17	индивидуальные действия	7	7
18	групповые действия	7	7
19	командные действия	7	7
20	Игра по правилам с заданием	12	12
И т о г о:		**76**	**76**

Содержание программы

<u>Тематическое планирование материала</u>

(2 часа в неделю 76часа)

№	по плану	фактически дата	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА	всего	теория	практика
№ 1	02.09.		История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	1	40-мин	20мин
№ 2	2.09.		Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	1	40мин	20мин
№ 3	9.09.		Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.	1	10мин	50мин
№ 4	9.09.		Техническая подготовка волейболиста		1	10мин	50мин
№ 5	16.09		Техника игры в	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.	1	10мин	50мин

№ 6	16.09		волейбол Техника игры в волейбол	Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	1		
№ 7 № 8	23.09 23.09		Физическая подготовка Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	1 1	10мин 10мин	50мин 50мин
№ 9	30.10		Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	1	10мин	50мин
			Изучение техники игры в волейбол *техника нападения:*				
№10	30.10		Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	1	10мин	50мин
№11	7.10		Освоение техники	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег,	1	10мин	50мин

			перемещений, стоек волейболиста в нападении	ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).			
№12	07.10		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	1	10мин	50мин
			Обучение техники подачи мяча:				
№13 №14	14.10 14.10		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	1 1	10мин 10ми	50мин 50мин
№15 №16	21.10 21.10		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	1 1	10мин	50мин
№17 №18 №19	28.10. 28.10. 4.11		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	1 1 1	10мин	50мин
№20 №21 №22	4.11 11.11 11.11		Обучение техники верхней боковой подаче	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	1 1 1	10мин 10мин 10мин	50мин 50ми 50мин
№23	18.11		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;	1	10мин	50мин
№24 №25	18.11 25.11		Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	1 1	10мин	50ми
№26 №27	25.11. 02.12		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами;	1 1	10мин	50мин

№28	02.12		выше верхнего края сетки).	- специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки	1	10мин	50мин
№29 №30	09.12 09.12		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	1 1	10мин	50мин
№31 №32 №33 №34 №35	16.12 16.12 23.12 23.12 30.12 30.12		Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	1 1 1 1 1	10мин 10мин 10мин 10мин 10мин	50мин 50мин 50мин 50мин 50мин
			Техника защиты:				
№36 №37 №38	06.01 06.01 13.01		Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре	1 1 1	10мин	50мин

				через сетку.			
№39 №40	13.01 20.01		Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	1 1	10мин 10мин	50мин 50мин
№41 №42 №43	20.01. 27.01 27.01		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	1 1 1	10мин 10мин 10мин	50мин 50мин 50мин
			Изучение тактики игры в волейбол *Тактика нападения:*				
№44 №45 №46	3.02 3.02 10.02		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	1 1 1	10мин 10мин	50мин 50мин
№47	10.02		Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	1	10мин	30мин
			Тактика защиты:				
№48	17.02		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	1	10мин	50мин
№49 №50	17.02 24.02		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения.	1 1	10мин 10мин	50мин 50мин

			передач на удар	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.			
№51	24.02		Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	1	10мин	50мин
№52	2.03		обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	1	10мин	50мин
№53 №54 №55	2.03 9.03 9.03		обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	**1** **1** **1**	**10мин** **10мин** **10мин**	**50мин** **50мин** **50мин**
№56	16.03		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	10мин	50мин
№57	16.03		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	1	10мин	50мин
№58	23.03		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	1	10мин	50мин
№59	23.03		Обучения индивидуальным	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при	1	10мин	50мин

№60	30.03		тактическим действиям при приеме подач	приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	1	10мин	50мин
№61	30.03		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	10мин	50мин
№62 №63 №64	6.04 6.04. 13.04.		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1 1 1	10мин 10мин	50мин 50мин
№65 №66 №67 №68 №69	13.04. 20.04. 20.04 27.04 27.04		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	1 1 1	10мин 10мин 10мин	50мин 50мин 50мин
№70 №71 №72 №73 №74 №75 №76	04.05 04.05 11.05. 11.05. 18.05. 18.05. 25.05. 25.05		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	1 1 1 1 1 1	10мин 10мин 10мин 10мин 10мин 10мин	50мин 50мин 50мин 50мин 50мин 50мин 50мин

Поурочный учебный план состоит из 76 занятия продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 74 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Метболы
- Баскетбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Стойки
- Тренажер для нападающего удара
- Тренажер для отработки передачи мяча
- Подкидная доска
- Гимнастические гимнастические скамейки
- Маты гимнастические

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье,

развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Литература

Основная:

1.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.