

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ялунинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета
от «28» мая 2020 г. Протокол № 10

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Ялунинская СОШ»
О.С. Кокшарова
от «31» июля 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся 11 – 18 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель
Козлов Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования

с. Ялунинское, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МКОУ «Ялунинская СОШ и составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» от 29.08.2013г. №1008, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Новизна программы. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;

- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обручающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- научить правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Отличительная особенность

Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

В типовой программе выделено два периода подготовки на спортивно – оздоровительном этапе, в данной программе берется только один период обучения возраст детей 11-18 лет.

Краткое описание группы: программа предназначена для девушек и юношей желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний с 11 лет, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Адресат программы: Занятия проводятся на базе МКОУ «Ялунинская СОШ».

Уровень программы

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой волейбола, осваивают технику, тактику игры, перемещения, блокирования и подачи игроков. Ловли и передачи мяча, нападающих ударов. Знакомятся тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю волейбола, гигиенические сведения, технику, тактику и правила волейбола. Форма обучения индивидуальная коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия в матчевых соревнованиях.

Объем и сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года - 40 недель. Всего 360 часов в год. Срок реализации программы с 1 сентября по 30 июня.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра волейбол. Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование. Участие в спортивных соревнованиях, матчевых встречах, командных, личных первенствах, разбор и анализ сыгранных игр; инструкторская практика.

Режим занятий: продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала (всего 360 часов в год).

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	40		
1	Физическая культура и спорт в РФ	10		
1.1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.		4	
1.2	Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.		4	
1.3	Сведения о спортивных званиях и разрядах.		2	
2	Влияние физических упражнений на организм человека	5		
2.1	Воздействие на основные органы под воздействием физической нагрузки		3	
2.2	Воздействие на основные системы под воздействием физической нагрузки		2	
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	5		
3.1	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию		1	
3.2	Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Основы спортивного массажа		1	
3.3	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма		1	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля спортсмена		1	
3.5	Режим дня и питания, гигиена тренировочного процесса		1	
4	Техника безопасности на занятиях по волейболу, во время передвижения к местам занятий	10		
4.1	Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований		4	
4.2	Выбор места проведения занятий и соревнований		2	
4.3	Особенности организации занятий		2	
4.4	Правила поведения во время соревнований		2	
5	Основы техники и тактики волейбола	10		
5.1	Понятие о спортивной технике		2	
5.2	Понятие о спортивной тактике		2	
5.3	Взаимосвязь техники и тактики		2	
5.4	Характеристика технической подготовки		2	
5.5	Характеристика тактической подготовки		2	
II	Практическая подготовка	320		
1	ОФП	80		
1.1	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)			1
1.2	Гимнастические упражнения на гимнастических снарядах			1

	(гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат)		
1.3	Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку)		1
1.4	Акробатические упражнения: группировки		1
1.5	Акробатические упражнения: перекаты из различных положений		1
1.6	Акробатические упражнения: стойка на лопатках		1
1.7	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках		1
1.8	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад		1
1.9	Акробатические упражнения: соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации		1
1.10	Легкоатлетические упражнения: бег 20 м		1
1.11	Легкоатлетические упражнения: бег 30 м		1
1.12	Легкоатлетические упражнения: бег 60 м		2
1.13	Легкоатлетические упражнения: повторный бег два-три отрезка по 23-30 м		1
1.14	Легкоатлетические упражнения: повторный бег два-три отрезка по 40 м		2
1.15	Легкоатлетические упражнения: повторный бег три отрезка по 50-60 м		2
1.16	Бег с низкого старта 60 м		2
1.17	Бег с низкого старта 100 м		2
1.18	Эстафетный бег с этапами до 40 м		2
1.19	Эстафетный бег с этапами до 50-60 м		2
1.20	Бег с горизонтальными вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10)		2
1.21	Бег или кросс 500-1000 м		2
1.22	Прыжки: через планку с прямого разбега		1
1.23	Прыжки: в высоту с разбега		2
1.24	Прыжки: в длину с места		2
1.25	Прыжки: тройной прыжок с места		2
1.26	Прыжки: в длину с разбега		2
1.27	Метания: малого мяча с места в стенку и или щит на дальность отскока		2
1.28	Метания: на дальность		2
1.29	Метания: метание гранаты (250-700 гр) с места и разбега		2
1.30	Толкание ядра весом 3 кг, 4 кг, 5 кг		2
1.31	Метание копья в цель и на дальность с места и с шага		2
1.32	Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов		2
1.33	Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.		2
1.34	Основные приемы техники игры в нападении и защите		2
1.35	Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении		2
1.36	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий		2
1.37	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 5 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)		2

1.38	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 5 м из исходных положений: сидя			2
1.39	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 5 м из исходных положений: лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии			1
1.40	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 5 м из исходных положений: перемещение приставными шагами			2
1.41	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 10 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)			1
1.42	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 10 м из исходных положений: сидя			2
1.43	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 10 м из исходных положений: лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии			2
1.44	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 10 м из исходных положений: перемещение приставными шагами			2
1.45	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)			1
1.46	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 15 м из исходных положений: сидя			2
1.47	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 15 м из исходных положений: лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии			1
1.48	Бег по сигналу (преимущественно зрительному) на 15 м из исходных положений: перемещение приставными шагами			1
2	СФП	70		
2.1	Бег с остановками и изменением направления. Подвижная игра «Салочки»			2
2.2	«Челночный» бег на 5 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)			2
2.3	«Челночный» бег на 6 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)			2
2.4	«Челночный» бег на 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Подвижная игра «Вызов»			2
2.5	«Челночный» бег лицом вперед, а затем спиной вперед и т.д.			2
2.6	Передвижение приставными шагами по принципу «челночного» бега (с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках). Специальная эстафета с преодолением препятствий			2
2.7	Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки. Подвижная игра «Салочки»			2
2.8	Бег (приставные шаги) в шеренге по одному вдоль границ площадки. Специальная эстафета с преодолением препятствий			2
2.9	Выполнение заданий по сигналу: ускорение. Специальная эстафета с выполнением заданий			2
2.10	Выполнение заданий по сигналу: остановка. Специальная эстафета с преодолением препятствий			2
2.11	Выполнение заданий по сигналу: изменение направления			2

2.12	Выполнение заданий по сигналу: способа передвижения. Специальная эстафета с выполнением заданий			2
2.13	Выполнение заданий по сигналу: с поворотом на 360°. Специальная эстафета с преодолением препятствий			2
2.14	Выполнение заданий по сигналу: с прыжком вверх. Специальная эстафета с выполнением заданий			2
2.15	Выполнение заданий по сигналу: с падением. Специальная эстафета с преодолением препятствий			2
2.16	Выполнение заданий по сигналу: с перекатом. Специальная эстафета с выполнением заданий			2
2.17	Имитация передачи в стойке. Подвижная игра «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные)			2
2.18	Имитация передачи с падением. Подвижная игра «Вызов»			2
2.19	Имитация передачи в прыжке. Подвижная игра «Вызов номеров»			2
2.20	Имитация подачи. Подвижная игра «Попробуй унеси»			2
2.21	Имитация нападающих ударов. Подвижная игра «Салочки»			2
2.22	Имитация блокирования. Специальная эстафета с выполнением заданий			2
2.23	Выполнение заданий по сигналу. Подвижная игра «Попробуй унеси»			2
2.24	Упражнения для развития прыгучести. УТИ			2
2.25	Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. УТИ			2
2.26	Прыжки вверх с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг)			2
2.27	Упражнения для развития прыгучести. УТИ			2
2.28	Упражнения для развития прыгучести. УТИ			2
2.29	Упражнения с отягощениями. УТИ			2
2.30	Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. УТИ			2
2.31	Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.			2
2.32	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. УТИ			2
2.33	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Нападающий удар			2
2.34	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Одиночное групповое блокирование			2
2.35	Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. УТИ			2
3	Техническая подготовка	70		
3.1	Техника нападения, имитация нападающего удара			2
3.2	Перемещения и стойки: стойки основная, низкая			2
3.3	Перемещения и стойки: ходьба, бег. УТИ			2
3.4	Перемещения и стойки: перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед			2
3.5	Перемещения и стойки: двойной шаг, скачок вперед			2
3.6	Перемещения и стойки: остановка шагом. УТИ			2

3.7	Перемещения и стойки: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений			2
3.8	Передачи мяча сверху двумя руками: над собой на месте и после перемещения различными способами			2
3.9	Передачи мяча сверху двумя руками: с набрасывания партнера на месте и после перемещения. УТИ			2
3.10	Передачи мяча сверху двумя руками: в парах			2
3.11	Передачи мяча сверху двумя руками: в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2			2
3.12	Передачи мяча сверху двумя руками: с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями. УТИ			2
3.13	Передачи мяча сверху двумя руками: на точность с собственного подбрасывания и партнера			2
3.14	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке			2
3.15	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: после перемещения. УТИ			2
3.16	Подачи: нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м			2
3.17	Подачи: через сетку - расстояние 6 м, 9 м			2
3.18	Подачи: из-за лицевой линии в пределы площадки. УТИ			2
3.19	Подачи: из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки			2
3.20	Нападающий удар прямой: ритм разбега в три шага			2
3.21	Нападающий удар прямой: ударное движение кистью по мячу стоя у стены. УТИ			2
3.22	Нападающий удар прямой: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега			2
3.23	Нападающий удар прямой: удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега			2
3.24	Нападающий удар прямой: удар через сетку по мячу, подброшенному партнером. УТИ			2
3.25	Нападающий удар прямой: удар с передачи			2
3.26	Техника защиты. УТИ			2
3.27	Перемещения и стойки: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки			2
3.28	Перемещения и стойки: сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. УТИ			2
3.29	Прием мяча сверху двумя руками: после отскока от пола			2
3.30	Прием мяча сверху двумя руками: после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). УТИ			2
3.31	Прием мяча сверху двумя руками: прием нижней прямой подачи. УТИ			2
3.32	Прием мяча снизу двумя руками: наброшенного партнером на месте и после перемещения			2
3.33	Прием мяча снизу двумя руками: в парах, направляя мяч вперед-вверх. УТИ			1
3.34	Прием мяча снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении			1
3.35	Прием мяча снизу двумя руками: прием подачи и первая			1

	передача в зону нападения. УТИ			
3.36	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4			1
3.37	Блокирование: «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке			1
3.38	Блокирование: ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)			1
4	Тактическая подготовка	30		
4.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.			1
4.2	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи			1
4.3	Индивидуальные действия: выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке			1
4.4	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом			1
4.5	Индивидуальные действия: подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию			1
4.6	Индивидуальные действия: передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча. УТИ			1
4.7	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче			1
4.8	Групповые действия: игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче			1
4.9	Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче			1
4.10	Групповые действия: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. УТИ			2
4.11	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3). УТИ			2
4.12	Тактика защиты. Индивидуальные действия.			1
4.13	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера			2
4.14	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. УТИ			2
4.15	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи			2
4.16	Групповые действия: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6			2
4.17	Групповые действия: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. УТИ			2
4.18	Групповые действия: игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2			2
4.19	Групповые действия: игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6			2
4.20	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». УТИ			2
5	Игровая подготовка	20		
5.1	Двусторонние игры. Упражнения для развития физических качеств в различных сочетаниях. Подготовительные к			1

	волейболу игры: «Мяч в воздухе»			
5.2	Двусторонние игры. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений. Игра в волейбол без подачи			1
5.3	Двусторонние игры. Упражнения для развития приема и передачи мяча			1
5.4	Двусторонние игры. Упражнения для развития подачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч капитану»			1
5.5	Двусторонние игры. Упражнения для развития нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями)			1
5.6	Двусторонние игры. Упражнения для развития блокирования. Игра в волейбол без подачи			1
5.7	Двусторонние игры. Индивидуальные действия в нападении. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе»			1
5.8	Двусторонние игры. Индивидуальные действия в защите			1
5.9	Двусторонние игры. Индивидуальные действия в защите-нападении. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены»			1
5.10	Двусторонние игры. Групповые действия в нападении. Игра в волейбол без подачи			1
5.11	Двусторонние игры. Групповые действия в защите. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч капитану»			1
5.12	Двусторонние игры. Групповые действия в защите-нападении. Игра в волейбол без подачи			1
5.13	Двусторонние игры, с многократным выполнением технических приемов. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены»			1
5.14	Двусторонние игры, с многократным выполнением тактических действий. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч капитану»			1
5.15	Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола			1
5.16	Учебные игры. Игры по правилам классического волейбола			1
5.17	Задания в игре по технике изученного материала			2
5.18	Задания в игре по тактике изученного материала			2
6	Контрольные испытания	20		
6.1	Выполнение установленных контрольных испытаний			20
7	Соревнование	30		
7.1	Школьные соревнования			10
7.2	Товарищеские игры			10
7.3	Районные соревнования			10
	Итого:	360	40	320

Содержание учебного (тематического) плана

Теоретическая подготовка (40 часов)

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания, гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

4. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (80 часов)

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойках на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег два-три отрезка по 23-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку и или щит на дальность отскока; на дальность, метание гранаты (250-700 гр) с места и разбега, толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой

линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (70 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз,

выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Техническая подготовка (70 часов)

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи мяча сверху двумя руками:

- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

4. Подачи:

- нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку - расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки;
- из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.

5. Нападающий удар прямой:

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием мяча сверху двумя руками:

- после отскока от пола;
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

3. Прием мяча снизу двумя руками:

- наброшенного партнером на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед-вверх,
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в зонах 3, 2, 4;
- «ластами» на кистях, стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка (30 часов)

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
- игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче,
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера;

- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. **Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6

3. **Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Игровая подготовка (20 часов)

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Районные соревнования.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные упражнения и соревнования (50 часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря,

оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

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

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Воспитательная работа

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности тренера.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Тренер – преподаватель должен личным примером и своим мастерством способствовать формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. В спортивно – оздоровительных группах для сплочения коллектива, приобретения учащимися стойкого интереса к занятиям спортом и навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности рекомендуется использовать следующие формы работы: - встречи со знаменитыми спортсменами; - экскурсии, походы выходного дня; - тематические диспуты и беседы; - трудовые десанты и субботники; - оформление стендов и газет.

Планируемые результаты:

Будут знать:

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности; гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
3. Правила игры;
4. Терминологию волейбола.

Будут уметь:

1. Выполнять подачу, передачу, нападающий удар;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

Научатся:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру;
2. Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

Входная диагностика и промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	девушки
1	Бег 30м, с.	5,5	5,9
2	Челночный бег 5х6м., с.	12,0	12,2
3	Прыжок в длину с места, см	185	165
4	Прыжок вверх «Абалакова», см	24	22
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м.	3,5	3,0
6	Подтягивание (ю), отжимание (д)	2	10

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность - верхняя прямая;	3
3	Прием подачи в зону 3	4

Тестовые задания по теоретической части.

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США б) Канаде
- в) Японии г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта? а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

6. Волейбольная площадка имеет размеры: а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

7. Команда в волейболе состоит из игроков. а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

8. Принимать подачу в волейболе имеет право

а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

9. В волейболе игроки задней линии атакуютс зоны: а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .

в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

10. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ... а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.

11. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ... а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.

13. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

14. До скольких очков ведется счет в решающей партии? а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

15. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

16. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.

17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

18. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

19. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

20. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча;

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Перечень оборудования необходимых для реализации программы

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания.

Методические материалы

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Беляева А.В. «Волейбол», Москва 2002, «СпортАкадемПресс», 386 стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол. Программы для ДЮСШ, ДЮШОР». М. 2002, «Советский спорт», 112 стр.
3. Железняк Ю.Д. «волейбол в школе», М. «просвещение» 1989, 128 стр.
4. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол» «высшая школа» 1983, 175 стр.
5. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
6. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8 стр
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.

Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание ,1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990,176 стр.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
5. Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр.