

Е.В. Бердина

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УСЛУГ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Методическое пособие

Симферополь
2013

Е.В. Бердина

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УСЛУГ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Методическое пособие

**Симферополь
2013**

УДК 338
Б 48

Автор:

Е.В.Бердина, методист, высшая категория
УВК «Школа-лицей» №17.

Рецензенты:

Шлихта В.А., методист Симферопольского городского методического центра Симферопольского городского совета;

Феуерман В.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики, Факультета физической культуры и спорта, Таврического национального университета им. В.И. Вернадского.

Б 48 Организация дополнительно-образовательных услуг по спортивным играм в общеобразовательных учебных заведениях : методическое пособие. – Симферополь, 2013. – 36 с.

УДК 338

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Пояснительная записка.....	12
I. Организационно-методические аспекты	14
1.1. Задачи пособия.....	14
1.2. Разделы пособия	14
- основы знаний.....	14
- общая физическая подготовка	15
- специальная техническая подготовка	15
- тактическая подготовка.....	15
II. Планирование учебно-тренировочного процесса в годовом цикле	17
2.1. Учебный материал для специальной подготовки для 5-11 классов	17
2.2. Методические рекомендации при обучении техническим приемам	18
2.3. Методические рекомендации по психологической, теоретической, технической, тактическая и интегральной подготовки	21
III. Особенности подготовки в соревновательный период.....	24
3.1. Задачи.....	24
3.2. Средства и методы физической подготовки	24
3.2.1. Развитие силы и скоростно - силовых качеств.....	24

3.2.2.Методы развития быстроты	25
3.2.3.Методы развития выносливости общей и специальной	26
3.2.4.Метод развития ловкости	27

IV. Учебно-тематический план ДОУ по волейболу с первого

по пятый год.....	28
--------------------------	-----------

4.1.Ожидаемые результаты.....	30
-------------------------------	----

V. Круговая тренировка с набивным мячом..... **32** |

5.1. Круговая тренировка по станциям.....	37
---	----

Список литературы	38
-------------------------	----

Рецензія

на методичний посібник

«Організація додаткових освітніх послуг зі спортивних ігор у
загальноосвітніх навчальних закладах»
для учнів загальноосвітніх шкіл

автор: Бердіна Олена Василівна – методист вищої категорії,
НВК "Школа-ліцей" №17, м. Сімферополя

Методичний посібник, представлений для рецензування, виконано на 36 сторінках друкованого тексту, методом комп'ютерного набору. Автором було використано і проаналізовано 25 джерел спеціально-методичної літератури та Інтернет ресурси.

В даному методичному посібнику у повному обсязі розкриті організаційно-методичні аспекти з організації додаткових освітніх послуг зі спортивних ігор для учнів загальноосвітніх шкіл.

Також, даний методичний посібник висвітлюється планування навчально-тренувального процесу у річному циклі, особливості підготовки у змагальний період та проведення спеціальної фізичної підготовки волейболіста.

Методичний посібник має практичну значущість, оскільки, сприяють рішенням задачі методичного забезпечення процесу організації, планування та надання додаткових освітніх послуг зі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах.

Дана методична допомога – практичний матеріал для працівників, які відповідають за організацію та надання додаткових освітніх послуг зі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах.

Методичний посібник передбачає перелік заходів та методичні вказівки з надання додаткових освітніх послуг зі спортивних ігор учням загальноосвітніх шкіл.

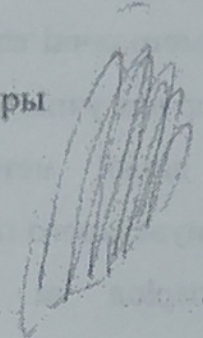
Додатково, автор навчального посібника надає достатню кількість

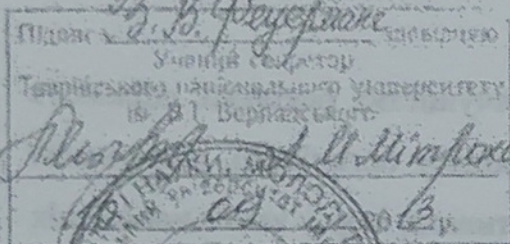
комплексів спеціальних фізичних вправ для засвоєння основних технічних елементів волейболу, та проведення кругового тренування.

Позитивною рисою роботи є чітка структура. Методичний посібник містить стисло, але повну інформацію за предметом обговорення. Методичний посібник повністю відповідає вимогам до написання робіт відповідного характеру. Методичний посібник написані на високому теоретичному і науково-методичному рівні і можуть бути рекомендовані до друку.

Рецензент

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных игр и
гимнастики, Факультета физической культуры
и спорта, Таврического национального
университета им. В.И. Вернадского


В.В. Феуерман



РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие «Организация дополнительных образовательных услуг по спортивным играм в общеобразовательных учебных заведениях» учителя физической культуры УВК «Школа-лицей» № 17, специалиста «высшей» категории, «учителя-методиста»
Бердиной Елены Васильевны

Целью рецензируемого методического пособия «Организация дополнительных образовательных услуг по спортивным играм в общеобразовательных учебных заведениях» является привлечение учащихся к здоровому образу жизни посредством популяризации в среде школьников игровых видов спорта. Занятия игровыми видами спорта, в частности волейболом, воздействуют на весь организм человека, а также обеспечивают его физическое развитие, что несомненно способствует общему укреплению здоровья.

Настоящее методическое пособие призвано оказать помощь в работе учителям физической культуры при проведении занятий по волейболу в общеобразовательных учебных заведениях. Пособие включает в себя организационно-методические аспекты, планирование учебно-тренировочного процесса по волейболу, особенности подготовки в соревновательный период.

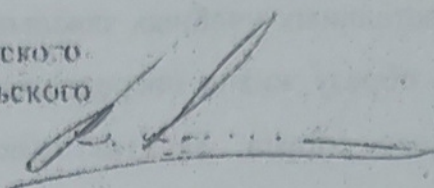
Автором составлены методические рекомендации по общефизической, психологической, теоретической, технической, тактической и интегральной подготовке учащихся, а также рекомендации при обучении техническим приемам в волейболе. В рамках представленной темы автором разработаны комплексы физических упражнений круговой тренировки с набивными мячами и тренировки по станциям.

Пособие написано доступным языком. Автором используется личный опыт, наработанный на практических занятиях с учащимися, на основе

глубоких теоретических знаний. При подготовке материала широко использовалась специальная литература по данной теме.

Рецензируемое пособие представляет интерес не только для учителей физической культуры общеобразовательных учебных заведений, но также может использоваться в работе тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Кроме того, применение представленных автором упражнений возможно не только в волейболе, но, при определенных условиях, и в других игровых видах спорта.

Методист Симферопольского городского
методического центра Симферопольского
городского совета

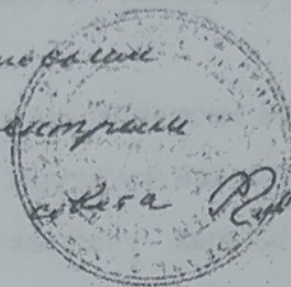


В.А. Шлихта

Подпись В.А. Шлихты заверяю

*А.О. заведующей Симферопольским
городским методическим центром*

Симферопольского городского



Р.А. Чинсина

ВСТУПЛЕНИЕ

Разработка данных по дополнительно-образовательным услугам вызвана необходимостью доскональной работы в кружках и секциях в общеобразовательных учебных заведениях, а также отсутствием таковой. Изменения в структурных и материально-технических условиях работы, необходимостью воспитания здорового образа жизни и воспитание привычки к занятиям спортом. Пособие создано на основе нормативных документов Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта, Министерства образования и науки Украины, рекомендации тренеров по волейболу и Типового положения о детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).

В отдельных школах вводится третий урок физической культуры в неделю. Это здорово! Что предложить детям на третьем уроке физкультуры? Учителям, которым повезло с дополнительными уроками, приходится самим разрабатывать программу исходя из размеров спортивного зала и квалификации. Предлагаю вашему вниманию методическое пособие «Организация дополнительно-образовательных услуг по спортивным играм в общеобразовательных учебных заведениях», которое можно использовать, если у вас три урока физкультуры в неделю, и при создании школьной спортивной секции. Пособие создано на основе курса обучения игре в волейбол. В нём сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к

учащимся. Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять

индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи. Актуальность работы. Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пособие создано на основе курса обучения игре в волейбол. В нём сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. В учебном пособии предоставлены задания для групп начальной подготовки, начально-тренировочных и групп спортивного совершенствования. Рекомендуется к каждому разделу необходимое количество часов. По мнению специалистов (Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, 2002), в волейболе сочетаются высокий динамизм и замедленный темп, остановки, паузы, резкие мощные выпрыгивания, требующие высокого мышечного напряжения. Постоянная смена характера деятельности, изменчивость ситуации и условий игры, неожиданность приемов делают игру высоко эмоциональной, обеспечивающей способность к многократному переживанию различных стрессов, что имеет важное значение для тренировки психических процессов. Отмечают, что эта игра, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляя включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма. Существуют различные разновидности этой игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол и др. (Л.Д. Назаренко, 2002).

С использованием различных передач мяча проводятся многие подвижные игры, эстафеты. Все это ставит волейбол в число самых популярных и распространенных игр, используемых для решения разнообразных задач физического воспитания. Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе

систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных (Л.Д. Назаренко, 2002). Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. (1979) утверждают, что, комплексно воздействуя на весь организм, волейбол обеспечивает его разностороннее развитие, прирост практически всех двигательных-координационных качеств, отдавая предпочтение скоростно-силовым: прыгучести, гибкости, ловкости, точности. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание (Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г., 1979). Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышенное мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

1.1. Задачи пособия.

Пособие последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактики игры;
- достижение высокого уровня командной подготовки.
- воспитание моральных и волевых качеств.
- приобретение теоретических и практических знаний методике обучения судейству.
- достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
- предупреждение спортивных травм.

1.2. Разделы пособия.

Материал пособия состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Тактическая подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях

различных видов спорта. Эти упражнения выполняются как во вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др. В процессе физической подготовки необходимо использовать все способы физического воспитания: физические упражнения, режим разнообразных гигиенических процедур, приёмы закаливания и оздоровления.

Раздел «Специальная техническая подготовка» включает в себя методы и приёмы владения мячом, начиная с простых элементов заканчивая более сложными. Основана на развитие двигательных качеств, отвечающим специфики волейбола. Специальная техническая подготовка в целом направлена на умение использовать в игре разнообразные способы и приёмы в любой игровой ситуации. Учащиеся обязаны уметь выполнять приём и передачу мяча, защитные и блокирующие действия игроков, подачу мяча на нападающий удар.

Раздел «Тактическая подготовка» охватывает широкий спектр совмещений теоретических знаний и практических действий, как в процессе учебном, так и соревновательном. Главная задача воспитание тактического мышления, умение самостоятельно принимать решение. Для победы в игре необходимо быть подготовленным, как физически, так и технически.

Общая физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья.
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

6. Развитие основных двигательных качеств:

а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

б) Развитие быстроты.

в) Развитие выносливости общей и специальной.

г) Развитие ловкости.

д) Развитие гибкости.

Программа тестов по физической подготовке включает следующие виды испытаний:

1) бег на 30 м;

2) челночный бег 3×10 м;

3) прыжок в длину с места;

4) наклон вперед из положения стоя;

5) 6-минутный бег;

6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Специальная Техническая подготовка (техника владения мячом):

Овладение структурными звеньями приема. Сочетание звеньев приема. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях. Прочное овладение основой приема. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники. Обеспечение надежности приема в условиях игры. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в условиях игры.

Тактическая подготовка:

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите. Изучение командных тактических действий в нападении и защите. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ

2.1 Учебный материал для специальной подготовки.

5-й класс

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

6-й класс

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

7-й класс

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные

тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

8-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

9-й класс

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча.

Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

10–11-е классы

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

2.2. Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям.

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных исходных положений:

лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху.

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу.

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам.

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

2.3. Методические рекомендации по психологической, теоретической, технической, тактической и интегральной подготовки.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (убеждения, поощрения, наказания).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях приближённых к соревнованиям).

3. Средства идеологического воздействия (личный пример).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области самоконтроля и самостраховки.

2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания и товарищеские турниры, встречи.

Техническая подготовка.

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т. д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

а) Метод целостного обучения. Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям. Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники.

б) Игровой и соревновательный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

в) Круговая тренировка.

4. Закрепление приема в игре.

Тактическая подготовка.

В процессе тактической подготовки рекомендованы те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях — от нападения к защите и от защиты к нападению.

III. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

3.1. Задача:

Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы.

I. Физическая подготовка.

II. Техничко-тактическая подготовка.

III. Психологическая подготовка:

- Единение физической, технической, тактической подготовки.
- Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.

- Коллективный характер игры.
- Состав команды.
- Взаимоотношения.
- Психологический настрой.
- Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.
- Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
- Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

- Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

- Учет индивидуальных особенностей.

IV. Теоретические занятия:

- Уточнение формы ведения игры.
- Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

3.2. Средства и методы физической подготовки.

3.2.1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

а) Метод кратковременных усиленных (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

б) Непредельные усилия (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

г) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц.

Сила мышц в большей мере определяется скоростью движений, влияет на развитие выносливости и ловкости. Общая силовая подготовленность игроков характеризуется комплексным развитием силы мышечных групп. Она формируется и развивается за счёт выполнения разноплановых физических упражнений в процессе общей физической подготовки и является фундаментом для специальной физической подготовки. Правильно подобранные комплексы упражнений способствуют в свою очередь пропорциональному развитию мышечных групп. Необходимо использовать упражнения с отягощениями разной массы (гантели, набивные мячи, штанга, гири, мешочки с песком). Такие упражнения на прямую связаны с возрастными особенностями учащихся. На этапе первого года обучения (10-13 лет) – рекомендуется использовать упражнения динамические с небольшим отягощением с применением акробатики, прыжков, метаний, элементов гимнастики.

Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

3.2.2. Методы развития быстроты.

1) Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

2) Увеличение скорости движущего объекта. При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) Увеличение внезапности появления объекта. В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка. В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т. д.)

8) Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

9) Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3.2.3. Методы развития выносливости общей и специальной.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т. д.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод. Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

3.2.4. Методы развития ловкости.

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т. д.

7. Методы развития гибкости. Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой.

Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями.

Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ С ПЕРВОГО ПО ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Первый год обучения.

№	Содержание	Количество о часов	Теория	Практика
1	Передача мяча сверху двумя руками.	21	1	20
2	Приём мяча сверху двумя руками	21	1	20
3	Подача мяча снизу двумя руками	21	1	20
4	Передача мяча снизу двумя руками	21	1	20
5	Подача мяча через сетку снизу с 4-5 метров.	21	1	20
6	Двусторонняя игра	31	1	30
	Итого:	136	6	130

Второй год обучения.

№	Содержание	Количество о часов	Теория	Практика
1	Передача и приём мяча сверху двумя руками.	21	1	20
2	Приём и передача мяча снизу двумя руками	21	1	20
3	Приём мяча после подачи снизу двумя руками	21	1	20
4	Подача мяча снизу через сетку с 6-8 метров	21	1	20
5	Нападающий удар	21	1	20
6	Двусторонняя игра	31	1	30
	Итого:	136	6	130

Третий год обучения.

№	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1	Верхняя прямая подача	21	1	20
2	Приём мяча снизу двумя руками	21	1	20
3	Подача мяча через сетку снизу двумя руками	21	1	20
4	Нападающий удар	21	1	20
5	Приём мяча после отскока от сетки	21	1	20
6	Двусторонняя игра	31	1	30
	Итого:	136	6	130

Четвёртый год обучения.

№	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку	11	1	10
2	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	11	1	10
3	Одиночное блокирование	21	1	20
4	Нападающий удар	21	1	20
5	Подача мяча через сетку	21	1	20
6	Двусторонняя игра	51	1	50
	Итого:	136	6	130

Пятый год обучения.

№	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1	Сочетание передачи мяча в парах, тройках	11	1	10
2	Приём мяча после подачи и нападающий удар	11	1	10
3	Подача мяча через сетку сверху (силовая)	21	1	20
4	Групповое блокирование мяча	21	1	20
5	Нападающий и обманный удар	21	1	20
6	Учебно-тренировочная игра	51	1	50
	Итого:	136	6	130

4.1. Ожидаемые результаты.

1-й год обучения:

Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.

Выполнять подачу мяча через сетку.

Использовать полученные навыки в двусторонней игре.

2-й год обучения:

Совершенствовать навыки приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

Владеть навыками подачи мяча снизу.

Уметь выполнять нападающий удар.

Применять полученные навыки в учебной игре.

3-й год обучения:

Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.

Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.

Совершенствовать навыки нападающего удара.

Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.

4-й год обучения:

Владеть навыками передач и приёмов мяча двумя руками сверху и снизу.

Выполнять подачу мяча через сетку сверху.

Освоить навыки одиночного блокирования.

Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

Совершенствовать полученные навыки во время учебной игры.

5-й год обучения:

Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.

Уметь подавать мяч через сетку сверху.

Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.

Владеть в совершенстве групповым блокированием.

Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.



V. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ.

Настоятельно рекомендуем включить упражнения с набивным мячом в вашу тренировочную программу, наряду с работой с отягощением. Даже одна тренировка с набивным мячом в неделю, значительно увеличит силу вашего атакующего удара уже после 4-6 недель тренировок.

Остановимся подробнее на замечательном упражнении, которое позволит значительно увеличить ваш вертикальный прыжок.

Выбросы набивного мяча - упражнение, в котором задействованы бедренные мышцы, мышцы спины, а также мышцы пресса.

Возьмите набивной мяч двумя руками и опустите его между ног. Руки держите прямыми. Согните колени примерно до «прыжкового угла» (угол колена равен примерно 90 градусам). Наклоните туловище слегка вперед, как при выполнении прыжка. Взрывным движением выпрямите ноги и выбросите мяч. Мяч можно выбрасывать вертикально вверх, вперед или даже назад. Данное упражнение очень точно имитирует выполнение вертикального прыжка во время игры в волейбол и является одним из немногих, тренирующих силу работы рук при прыжке.



1. Наклоны.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, набивной мяч в руках над головой. Произведите наклон вправо влево, слегка согнувшись в поясничном отделе, затем вернитесь в исходное положение

2. Отжимания.

Исходное положение – встаньте на колени, корпус держите прямо, набивной мяч в руках на уровне груди. Падая вперед, выбросите мяч партнеру или в стену. Приземлитесь на руки в исходное положение для отжиманий от пола. Выполните одно



быстрое отжимание и вернитесь в начальное положение. Варианты:
1) Начните упражнение, держа мяч не на уровне груди, а над головой.
2) Во время возврата в исходное положение, партнер бросает вам набивной мяч обратно.



3. Дровосек.

Исходное положение – ноги на ширине плеч набивной мяч в руках над и немного позади уха. Осуществите рубящее движение, перемещая мяч по диагонали до противоположного колена. Верните мяч в исходное положение обратным движением. После нескольких повторов смените направление.

Для увеличения амплитуды, поворачивайте заднюю ногу, заканчивая рубящее движение.

4. Приседы

Исходное положение - набивной мяч на вытянутых руках перед собой, на уровне груди ноги на ширине плеч. Приседайте, глядя перед собой, пока бедра не окажутся параллельны полу. Задержитесь на секунду и вернитесь в исходное положение.

Варианты: Начните с мячом прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч либо вверх, либо вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.



5. Пистолетик

Исходное положение – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, набивной мяч на вытянутых руках перед собой, на уровне груди. Приседайте на одной ноге, держа мяч перед собой и параллельно полу, в качестве противовеса. Держите одну ногу вытянутой и напряженной во время приседа. Варианты: Начните с мячом прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.





6. Выпады.

Исходное положение – основанная стойка, ноги на ширине плеч. Мяч на уровне пояса, примерно на высоте пупка. Выпад одной ногой вперед, опускаясь до тех пор, пока передняя нога не будет параллельна полу. Во избежание травм, следите, чтобы во время выпада, колено передней ноги не выдавалось за носок. Либо вернитесь в исходное положение, либо продолжите, осуществляя «шагающие выпады», сменяя ноги и таким образом «шагая» вперед выпадами.

7. Удары об пол.

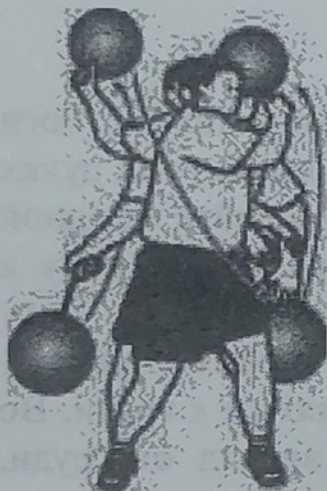
Исходное положение – ноги шире плеч, колени немного согнуты. Мяч в руках над головой. С силой бросить мяч об пол, задействовав мышцы пресса во время броскового движения вниз. Отскочивший мяч поймать и вернуться в исходное положение.

Варианты: Вы можете выполнять это упражнение, бросая мяч одной рукой. Поймав мяч после отскока, смените руку.



8. Восьмерка .

Исходное положение – основная стойка, мяч в вытянутых руках над левым плечом . Начертите мячом воображаемую восьмерку, перемещая его от левого уха по диагонали к правому колену (подобно движению, описанному в упражнении «дровосек»), затем вверх к правому уху, потом по диагонали к левому колену и в заключении в исходное положение к левому уху.





9.Отжимания.

Займите исходное положение для отжимания, встав одной рукой на набивной мяч. Отжимайтесь.

Варианты: Когда вы станете сильнее, и начнете более свободно выполнять данное упражнение, попробуйте перекатывать мяч между руками во время движения вверх.

10.Пресс.

Лягте на спину, согнув колени. Мяч держите двумя руками у груди. Выполняйте обычный подъем тела для упражнения на пресс. Задержитесь в верхней точке, максимально сократив мышцы пресса. Опуститесь в исходное положение не коснувшись пола. Ваши лопатки должны быть в паре сантиметров от пола. Продолжайте упражнение из этого положения.



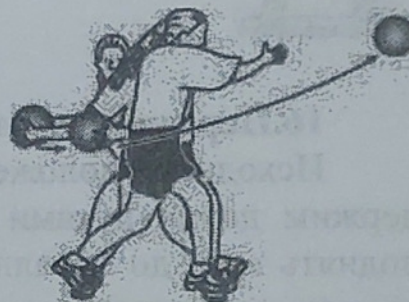
11.Броски в стену.

Встаньте прямо, лицом к стене, на расстоянии примерно вытянутой руки от стены. Держите мяч над головой. Из этого положения бросьте мяч в стену, а затем поймите отскок. Потренировавшись, можете усложнить упражнение, отводя руки за голову при броске, тем самым увеличивая скорость полета мяча. В качестве альтернативы, можете осуществлять броски поочередно одной рукой.



12.Метание молота.

Исходное положение - основная стойка, ноги шире плеч. Мяч у левого бедра (соответственно бросок вправо). Бросок выполняется перемещая мяч с левого бедра к правому плечу, перенося вес тела с левой ноги на правую. Вес тела на правой ноге. Повторите упражнение в противоположном направлении. Как вариант, вы можете начинать бросок не от бедра, а от противоположного плеча.





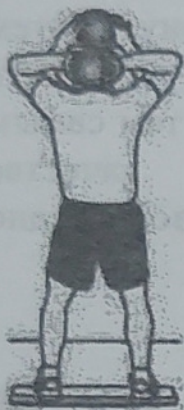
13. Перепасовка сидя

Для выполнения данного упражнения необходима помощь партнера. Сядьте на пол, лицом к партнеру, на расстоянии 120-180 см

друг от друга. Тот, кто держит мяч, должен лечь на спину, держа мяч над головой. Поднимитесь вверх и бросьте мяч партнеру, как только сократятся мышцы пресса в верхней точке подъема. Партнер ловит мяч и выполняет упражнение. Варианты: Если у вас нет партнера, вы можете выполнять это упражнение, бросая мяч в стену, ловя отскок и вновь повторяя движение. Если у вас еще недостаточно сил для выполнения броска мяча из положения над головой, вы можете осуществлять броски партнеру от груди.

14. Повороты.

Исходное положение – основная стойка, ноги шире плеч, мяч прижат к корпусу. Поворот туловища в любую сторону, держа ноги плотно прижатыми к полу. Задержитесь в этом положении, на счет раз, напрягая косые мышцы живота. Повторите упражнение в другую сторону.



15. Проработка трицепса из положения стоя/сидя.

Исходное положение – сидя (стоя) набивной мяч за головой держим двумя руками. Одним движением разогнуть предплечья вверх, держа плечи неподвижными. Напрягите трицепсы на счет раз, а затем опустите мяч назад за голову в исходное положение.

16. Передние подъемы.

Исходное положение – основная стойка, мяч держим двумя руками у бедер. На вытянутых руках, поднять мяч, до параллели с полом. Удерживать мяч в данном положении на счет, а затем опустить его в исходное положение.



17. Повороты стоя.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, мяч на уровне поясицы, слегка за правым боком. Поворот туловища с мячом влево, затем вправо. Держать мышцы пресса напряженными в течение всего упражнения. Варианты: Во время поворота, переносите вес тела на переднюю ногу (та сторона, где находится мяч) и слегка оторвите заднюю ногу от пола.



5.1. Круговая тренировка по станциям

1 станция - верхняя передача в стенку набивным мячом;

2 станция - отработка нападающего удара с применением длинной (не меньше одного метра) утяжеленной палки и покрышки, закрепленной на высоте двух метров;

3 станция - верхняя передача в стенку волейбольным мячом;

4. станция - нижняя передача в стенку набивным мячом;

5 станция - нижняя передача в стенку волейбольным мячом;

6 станция - отработка нападающего удара, стоя на коленях (подложив мат), используя набивные мячи разного веса;

7 станция - верхняя передача волейбольным мячом через кольцо (диаметр велосипедного колеса);

8 станция - отработка нападающего удара набивным волейбольным мячом в пол, стоя;

9 станция - отработка нападающего удара с применением короткой (50-60 см) утяжеленной палки и покрышки, закрепленной на высоте двух метров;

10 станция - нижняя передача в стенку резиновым или поролоновым мячиком небольшого размера;

11 станция - жонглирование двумя набивными мячами;

12 станция - жонглирование двумя волейбольными мячами.

Заключительная часть

(10 минут). Восстановление дыхания, растягивания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. http://finishfirst.ru/files/books/257/534001_76A48_golomazov_v_a_i_dr_volleybol_v_shkole.doc<http://bmsi.ru/doc/>
2. Ю.Д. Железняк « 120 уроков по волейболу»;
3. О. Клещев., А. Фурманов « Юный волейболист»;
4. В.А. Голомозов., В.Д. Ковалев., А.Г. Мельников - «Волейбол в школе»;
5. А.В. Беляев « Исследование тренировочных нагрузок в волейболе».
6. Суханов, А.В. Системно-структурный подход при анализе типичных вариантов нападающих ударов / А.В. Суханов, О.П. Топышев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 59.
7. Программа по волейболу для ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы: СО, НП, УТ). Автор: Железняк Ю.Д. Издательство: М., Советский спорт, 2005.
8. «Учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР» Железняк Ю.Д., А. В. Чачин, Ю.П. Сыромятников 2009 г. Футбол.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
11. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
12. http://www.infovolga.ru/school_2002/school_85/sport.html
13. сайта <http://lib.sportedu.ru> Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008 (№23).
14. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. – «Вестник АГУ», 2006. – №1 (20). – С. 290-293.

- 15.Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2007 (№13).
- 16.Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.: ил.
- 17.Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М. : ФИС, 2004. – №4. – С. 26.
- 18.Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2004. – 170 с.
- 19.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
- 20.Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
- 21.Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2001. – 376 с.
- 22.Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2004. – 400
- 23.Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. – №6 (41), сентябрь. – С.260-262.
- 24.Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. – 2009 (№3).
- 25.Каменев, В.В. Обучение волейболу / В.В. Каменев // Физическая культура в школе. – 2007. – №1. – С. 20-22.

