

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «МУРОМСКИЙ
КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Согласовано:
Методический совет
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Утверждаю: Директор
ГБПОУ ВО МКРП
_____/_____
В.Ю. Сидоров
Приказ № _____
от _____ «__»
_____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Адресат программы: обучающиеся от 15 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 года

Уровень сложности программы: углубленный.

Разработчик программы:
Чарыков Алексей Игоревич
преподаватель

ГБПОУ ВО МКРП

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	6
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	13
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	30
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	32
2.6 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.

№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Отличительная особенность Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Программа адресована обучающимся в возрасте от 15 до 18 лет

Объем освоения программы	216 часов
Срок освоения программы	1 года
Формы обучения	очная
Особенности организации образовательного процесса	
Общее количество часов в год	216
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3

Продолжительность занятий	120 мин
Периодичность занятий	

1.2 Цели и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на достижение следующих целей и задач:

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- метапредметные –

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
4. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
5. Развитие коммуникативных качеств.
6. Формирование нравственно-этической ориентации.
7. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.-

- образовательные –

1. Изучение правил игры в волейбол, основных принципов осуществления судейства волейбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в волейбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в

- Передача мяча со сменой мест.
18. Прием снизу верхней прямой подачи.
 19. Соревнования на точность выполнения подачи.
 20. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
 21. Прием мяча снизу через сетку.
 22. Соревнования на количество подач без промаха.
 23. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
 24. Техника блокирования
 25. Прием снизу мяча, направленного ударом.
 26. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
 27. Нападающий удар по закрепленному мячу.
 28. Одиночное блокирование.
 29. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
 30. Совершенствование техники стоек и перемещений.
 31. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
 32. Одиночное и групповое блокирование.
 33. Передача мяча над собой.
 34. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
 35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
 36. Совершенствование техники стоек и перемещений.
 37. Многократные передачи мяча над собой в движении.
 38. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
 39. Совершенствование техники передачи мяча.
 40. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
 41. Совершенствование техники приемов мяча.
 42. Совершенствование техники выполнения подачи.
 43. Одиночное блокирование.
 44. Нападающий удар после передачи из зоны 4. Тактическая подготовка:
1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
 2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
 3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
 5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
 6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными	Совершенствовать владение техникой	В совершенстве владеть техническими

	техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	волейбола, проявлять тактическую смекалку	приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутренние соревнования	Городские соревнования	Районные соревнования

1.3.1 Учебно-тематический план ДООП
Учебно-тематический план 1 года обучения

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	74	2	72	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		216	7	209	

1.4 Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<p>переход средней линии; положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; обязанности судей.</p>	<p>выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; выполнять верхнюю прямую подачу; выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</p>

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	05.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	11.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	14.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

7	Сентябрь	18.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль
---	----------	-------	----------------------------	---------------------------------------	---	------------------------------------	------------------------	---------------------

8	Сентябрь	19.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	21.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	25.09	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	26.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
12	Сентябрь	28.09	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13	Октябрь	02.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	03.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	05.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	09.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	10.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	12.10	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	16.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
20	Октябрь	17.10	15.00-16.20	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Домашняя	Текущий

			16.30-17.50	тренировочные занятия		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	обстановка	контроль
21	Октябрь	19.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
22	Октябрь	23.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
23	Октябрь	24.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
24	Октябрь	26.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
25	Октябрь	30.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
26	Октябрь	31.10	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
27	Ноябрь	02.11	15.00-16.20 16.30-17.50	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
28	Ноябрь	06.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
29	Ноябрь	07.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
30	Ноябрь	09.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль

31	Ноябрь	13.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
32	Ноябрь	14.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
33	Ноябрь	16.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
34	Ноябрь	20.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
35	Ноябрь	21.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
36	Ноябрь	23.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
37	Ноябрь	27.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
38	Ноябрь	28.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
39	Ноябрь	30.11	15.00-16.20 16.30-17.50	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Домашняя обстановка	Текущий контроль
40	Декабрь	04.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	05.12	15.00-16.20	восстановительные занятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный зал	Текущий контроль

			16.30-17.50	ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	07.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	11.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	12.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	14.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	18.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	19.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	21.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	25.12	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	26.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	28.12	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительн ые мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	11.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	15.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	16.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	18.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	22.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	23.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	25.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	29.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	30.01	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	01.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	05.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	06.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	08.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	12.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
66	Февраль	13.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	15.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	19.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	20.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	22.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	26.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	27.02	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	01.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	05.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	06.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	12.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	13.03	15.00-16.20	групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

			16.30-17.50	тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	15.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	19.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	20.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	22.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	26.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	27.03	15.00-16.20 16.30-17.50	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	29.03	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	02.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	03.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	05.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88	Апрель	09.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	10.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	12.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	16.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	17.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	19.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	23.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	24.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	26.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	30.04	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	03.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	07.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	08.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль

101	Май	10.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	14.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	15.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	17.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	21.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	22.05	15.00-16.20 16.30-17.50	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	24.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	28.05	15.00-16.20 16.30-17.50	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

2.2 Условия реализации ДООП «Волейбол»

2.2.1 Кадровое обеспечение программы

Квалификация педагогических работников отвечает требованиям профессиональных стандартов. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года.

ФИО	Должность	Категория	Награды, звания и т.п.
Чарыков А. И.	Руководитель ФВ	Первая КК	-

2.2.2 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15

2.2.3 Информационное обеспечение обучения

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

2.3 Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

2.4 Оценочные материалы

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

16лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14

4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

2.5 Методические материалы

Обучающиеся начинают освоение программы с базовых элементов, так как это обеспечивает приобретение базы знаний и умений, необходимых для дальнейшего освоения ДООП. Система занятий построена следующим образом:

Занятия проходят в очном режиме, при этом используются методы обучения:

- словесный, наглядный, повторный, метод регламентированного упражнения, соревновательный, игровой

и методы воспитания:

- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

При реализации ДООП «Волейбол» используются следующие формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая

При реализации программы используются следующие формы организации учебного занятия и педагогические технологии:

- беседа, встреча с интересными людьми, игра, практическое занятие, лекция, мастер-класс, наблюдение, соревнование, эстафета, турнир, и.т.п.;

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения

Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к работе объединения.

2.6 Список использованной литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.