

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Ния  
Усть-Кутского муниципального образования

Рассмотрено:  
МО предметов тех. цикла  
Протокол № 1 от «02» 09 2023 г

Утверждено: «02» 09 2023г  
Директор МОУ СОШ с. Ния УКМО  
Кичий Л.Г.  
Приказ № 20 от «02» 09 2023г

Согласовано: «02» 09 2023г  
Руководителем Центром «Точки роста»  
Малых Е.В. Малых Е.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
ДО Центра «Точка роста»  
«Олимп» Волейбол  
возраст обучающихся: 10-14 лет  
на 2 года

Составитель:  
Педагог ДО Центра «Точка роста»  
Олисова Н.В.

2023г

## Пояснительная записка

### Цель программы:

Формирование интереса и потребности, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, пропаганда здорового образа жизни.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья (опорно-двигательного аппарата) и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие и совершенствование двигательных качеств;
- обучение основам техники и простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Непосредственными условиями выполнения задач является многолетняя, целенаправленная подготовка обучающихся.

Волейбол – одна из наиболее увлекательных и массовых видов спортивных игр. На первый взгляд простая в обучении –подача, прием мяча, передача, но это только на первый взгляд. Чтобы научиться играть необходимо уметь быстро мгновенно выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направления и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. «Волейбольная площадка-это то место, где я забываю про все свои проблемы. Волейбол –это образ жизни» так характеризует игру знаменитая волейболистка Екатерина Гамова.

На первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку.

Образовательная программа «Олимп» «Волейбол» рассчитана на 2 года обучения (72 часа в год), для учащихся 10 – 14 лет.

В возрасте 10- 14 лет заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости. Тенденции эти усиливаются в данный период и связаны с началом

интенсивного физического и физиологического созревания. Поэтому навыки самостоятельной деятельности надо последовательно развивать и укреплять.

В центре внимания в этот период становятся вопросы, связанные с нормами и правилами взаимоотношений между людьми. Основное внимание сосредотачивается на работу в группах, команде.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, в группах без специального отбора и подготовки.

### **Этапы реализации программы:**

Общее понятие об игре (2 часа).

Общее понятие о строении человека (1 час).

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль (1 час).

Общая и специальная физическая подготовка (21 часов).

Основы техники игры (18 часов).

Основы тактики игры (14 часов).

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий (7 часов).

Контрольные игры и соревнования (6 часа).

Контрольно-переводные испытания (2 часа).

### **Второй год обучения, 72 часа:**

Техника безопасности при занятиях волейболом (1 час).

Общее понятие о строении человека (1 час).

Сердечно-сосудистая система человека (1 час).

Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час).

Общее понятие об игре (1 час).

Правила игры в волейбол (1 час).

Общая и специальная физическая подготовка (16 часов).

Подвижные игры (6 часов).

Основы техники игры (20 часов).

Техника нападения (12 часов).

Техника защиты (4 часа).

Основы тактики игры (4 часа).

Контрольные игры и соревнования (3 часа).

Контрольно-переводные испытания (1 час).

### **Результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления своего здоровья;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### **Требования к уровню подготовки освоения программного материала.**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом;
- различать разучиваемые технические приёмы игры и знать основы правильной техники;
- определять типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- изучит жесты волейбольного судьи;
- проводить игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

#### **Выпускник научится:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

Для обучающихся 10-12 лет

2 часа в неделю

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1</b>	<b>Общее понятие об игре.</b>	1	1	
<b>1.1.</b>	<b>Введение.</b> ТБ при занятиях волейболом			
<b>1.2</b>	История возникновения игры «волейбол». Правила игры в волейбол.	1	1	
<b>2</b>	<b>Общее понятие о строении человека.</b>	1	1	
<b>2.1</b>	Сведения о строении и функциях организма человека			
<b>3</b>	<b>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.</b>	1	1	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	21	1	20
<b>4.1</b>	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения			1
<b>4.2</b>	Акробатические упражнения. Подвижные игры			1
<b>4.3</b>	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры			2
<b>4.4</b>	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры			2
<b>4.5</b>	Скоростные способности Упражнения на развитие реакции на движущийся объект			2
<b>4.6</b>	Быстрота одиночного движения. Быстрота перемещения.			2
<b>4.7</b>	Скоростно-силовые способности. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела.			2
<b>4.8</b>	Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса			2
<b>4.9</b>	Координационные способности. Упражнения к развитию			2

	способностей к ориентированию в пространстве.			
<b>4.10</b>	Выносливость. Упражнения для развития специальной (игровой) выносливости. Прыжковая выносливость.			2
<b>4.11</b>	Гибкость. Упражнения для развития гибкости			2
<b>5</b>	<b>Основы техники</b>	<b>18</b>		18
<b>5.1</b>	Стойки и перемещения	4		4
<b>5.2</b>	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)	4		4
4	Нижняя прямая подача мяча	4		4
4	Приём мяча снизу двумя руками	6		6
4	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении</b>	<b>14</b>		14
6	Тактические действия при передачи мяча	6		6
<b>7</b>	<b>Индивидуальные ,групповые тактические действия в защите</b>	<b>8</b>		8
<b>7.1</b>	Тактические действия при приёме подач			
<b>8</b>	<b>Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий</b>	<b>7</b>		7
<b>8.1</b>	Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу». «Бег с кувырками».	2		2
<b>8.2</b>	Игры с передачами мяча «Художник». «Мяч над головой». «Обстрел чужого поля» «Не урони мяч». «Свеча». «Вызов номеров».	2		2
<b>8.3</b>	Эстафета с передачей волейбольного мяча. . Эстафета «Передал — садись». «Лапта волейболистов»	1		1
<b>8.4</b>	Игры с передачами мяча через сетку «Летающий мяч». Эстафета «Мяч над сеткой». 2	1		1
<b>8.5</b>	Игры с подачами мяча «Сумей принять « «Прими подачу».	1		1
<b>9</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	4
<b>9.1</b>	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.		1	2
<b>9.2</b>	Соревнования по мини-волейболу		1	2
<b>10</b>	<b>Контрольно-переводные</b>	<b>2</b>		2

	<b>испытания</b>			
<b>10.1</b>	Физическое развитие и физическая подготовленность			
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>

## Содержание программы.

### 1.Общее понятие об игре.

#### 1.1.Введение.

Знакомство с учащимися, с программой обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности.

#### 1.2.История возникновения игры «волейбол»

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Правила игры в мини-волейбол.

### 2.Общее понятие о строении человека.

#### 2.1.Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

### 3.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

### 4.Общая и специальная физическая подготовка.

#### 4.1.Общее понятие.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

#### 4.2.Строевые упражнения.

Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

#### 4.3.Гимнастические упражнения.

**Упражнения без предметов:** для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

**Упражнения с предметами** – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг.). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Лазание по гимнастической стенке.

Смешанные висы, упоры

#### 4.4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда – 50-60 см.).

#### 4.5. Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**4.6** Скоростные способности Упражнения на развитие реакции на движущийся объект

**4.7** Быстрота одиночного движения. Быстрота перемещения.

**4.8.** Скоростно-силовые способности. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела.

**4.9.** Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

**4.10.** Координационные способности. Упражнения к развитию способностей к ориентированию в пространстве.

**4.11.** Выносливость. Упражнения для развития специальной (игровой) выносливости. Прыжковая выносливость.

**4.12.** Гибкость. Упражнения для развития гибкости.

## **5. Основы техники**

**5.1. Перемещения и стойки:** стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**5.2. Передача мяча** сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении), передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передача в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления

**5.3. Подачи мяча:** нижняя прямая; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**5.4. Прием мяча** сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

## **6. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении**

**6.1.** Тактические действия при передаче мяча ,выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

6.1.1 Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

## **7. Индивидуальные, командные тактические действия в защите**

**7.1.** Тактические действия при приёме подач.

**7.1.1. Командные.** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

## **8. Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий**

**8.1.** Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу». «Бег с кувырками».

**8.2.** Игры с передачами мяча «Художник». «Мяч над головой». «Обстрел чужого поля» «Не урони мяч». «Свеча». «Вызов номеров».

**8.3.** Эстафета с передачей волейбольного мяча. . Эстафета «Передал — садись». «Лапта волейболистов».



8.4.Игры с передачами мяча через сетку «Летающий мяч». Эстафета «Мяч над сеткой». 2

8.5.Игры с подачами мяча «Сумей принять» «Прими подачу».

### 9. Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по мини-волейболу

### 10.Контрольно-переводные испытания

#### 10.1 Физическое развитие и физическая подготовленность

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	мальчики
1	2	3	4
<b>Нормативы</b>			
1	Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,3
2	Прыжок в длину с места (см)	145	165-160
3	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):		
	Сидя	3,5	4,0
	Стоя	5,0	7,0
	В прыжке с места	5,5	6,0

#### Техническая подготовка

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прямая) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

### Учебно-тематический план

#### 2 год обучения

Для обучающихся 13-14 лет

2 часа в неделю

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<b>Введение.</b> Введение. ТБ при занятиях волейболом	1	1	
2	<b>Общее понятие о строении человека.</b>	1	1	
2.1	Сердечнососудистая система человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние	1	1	

	физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.			
3	<b>Общее понятие об игре.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
3.1	<b>Правила игры в волейбол.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
3.2.	Места занятий и инвентарь			
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	14
4.1.	Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.			
4.2.	Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства			
4.3.	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>		6
5	<b>Основы техники игры.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	19
5.1	Характеристика основных приемов техники.			
5.2	<b>Техника нападения</b>	<b>12</b>		12
5.3.	<b>Техника защиты.</b>	<b>4</b>		4
6	<b>Основы тактики игры.</b>	<b>4</b>		4
6.1.	<b>Тактика нападения</b>			
7.	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>3</b>		3
8.	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>1</b>		1

## Содержание программы

### Введение.

1. Введение. ТБ при занятиях волейболом

### 2. Общее понятие о строении человека.

#### 2.1. Сердечно – сосудистая система человека.

Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**2.2.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

### 3. Общее понятие об игре.

#### 3.1. Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Игрок «либеро»

### **3.2. Места занятий и инвентарь.**

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

### **4.Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **4.1. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений одной на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи).

#### **Практика:**

Упражнения, необходимые при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

#### **4.2. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.**

#### **Практика:**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменением направления.

**4.3.Подвижные игры:** «День и ночь»,»Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки».Эстафеты.

### **5.Основы техники игры.**

#### **5.1.Характеристика основных приемов техники.**

Перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары.

Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

#### **5.2.Техника нападения.**

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия.

#### **Практика:**

Перемещения и стойки. Действия с мячом, передача мяча. Нападающие удары.

Подвижные игры.

#### **5.3.Техника защиты.**

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

### **6.Основы тактики игры.**

#### **6.1.Тактика нападения.**

Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

#### **Практика:**

Индивидуальные действия.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

**Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при приеме от подачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

**Командные действия.** Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

### **7. Контрольные игры и соревнования.**

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

#### **Практика:**

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

### **8. Контрольно-переводные испытания**

Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№	Содержание требований	Девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6 *5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160-170
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

### **Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

### **Материально-техническая база**

-сетка волейбольная;

-гимнастическая стенка;

- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные (1 кг.);
- гантели различной массы;
- свисток;
- ловушка для мяча;
- насос для накачивания мячей;
- фишки.
- обручи;

### **Список литературы:**

Для педагогов:

Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе

Ивойлов А.В. Волейбол.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки

Фидлер М. волейбол

Для учащихся:

И.П.Бердникова «Все о закаливании».

Л.Р.Игнатова «Если хочешь быть здоров»

А.Г.Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, на траве»