



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО учителей  
искусства и дополнительного  
образования  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Руководитель ШМО

 / Алиева Д.Ф.  
(Ф.И.О.)

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
от «30» августа 2023г.

 / Тилтиньш Э.Ю.  
(Ф.И.О.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ «Средняя  
школа № 3»

 / В.М. Маренюк  
(Ф.И.О.)

Приказ № 420  
от «30» августа 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

(наименование программы)

**Физкультурно-спортивное**

(направление программы)

**11-16лет, 1 год (базовый уровень)**

(возраст (класс), срок реализации программы)

**Сафонова Анна Александровна**

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

г. Когалым, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

**Целевая аудитория.** К тренировочному процессу допускаются все желающие учащиеся в возрасте 11 - 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой виды подготовки:

- физическая (общая и специальная);

- техническая;
- тактическая;
- психологическая;
- теоретическая;
- игровая (для игровых видов спорта).

Для того, чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели, в первую очередь, оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма. Основной среди них, как на начальном этапе, так и в дальнейшем является физическая подготовка спортсменов. Важно знать на каком этапе благоприятнее развивать и совершенствовать те или иные физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта. Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу. Следует также отметить, что многие дети боятся мяча, брошенного им навстречу. Обязательным шагом на тренировках является устранение этого страха сразу на начальном этапе, так как даже не в игровых видах спорта во время разминки или в конце тренировки необходимо включать различные игры, в том числе и с мячом. Раньше такой проблемы почти не было, так как дети много играли во дворе. Современные дети больше просиживают дома у компьютера, играют с телефонами. В возрасте 11 - 16 лет уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей различные двигательные навыки, т.е. совершенствовать общую физическую подготовку и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста. У детей 11 - 16 лет внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течении одного занятия нецелесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Лучший возраст для обучаемости. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят «нагружаться», но тренировочная нагрузка должна быть строго регламентирована. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра). 11-16 лет. Большие физические нагрузки на позвоночник противопоказаны (начало срастания больших дисков позвоночника). Завершение окостенения запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуется падения на руки. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину. Быстрый рост костносвязочного аппарата при некотором отставании развития сердечнососудистой системы требует дозированного подхода к нагрузкам. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 16 лет. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость. Уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Двигательные

действия становятся более чёткими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

**Объем программы в часах.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы -34 ч. при 1 часе занятий в неделю. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Уровень программы:** базовый.

**Форма обучения** – очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью до 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Разновозрастной состав учебных групп помогает решить ряд педагогических задач:

- закрепление ранее пройденного учебного материала;
- формирование чувства коллективизма, товарищества.

В соответствии с индивидуальными учебными планами состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

**Основные развивающие эффекты программы.**

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закалывание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в волейбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

**Отличительные особенности программы.** Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста

ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	1	9	10	Контроль выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка	1	4	5	Контроль выполнения упражнений
4	Техническая подготовка	1	4	5	Контроль выполнения приемов
5	Тактическая подготовка	1	4	5	Контроль выполнения приемов
6	Интегральная подготовка	1	4	5	Контроль выполнения приемов
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	3	3	Результаты участия
	Итого	6	28	34	

### Содержание программы

#### **Вводное занятие (1 ч.).**

История развития волейбола; влияния физических упражнений на организм человека; гигиена волейболиста; гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом; самоконтроль спортсмена; причины травм и их предупреждение.

#### **Общая физическая подготовка (10 ч.).**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка (5 ч.).**

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами.

Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями.

#### **Техническая подготовка (5ч.).**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

#### **Тактическая подготовка (5 ч.).**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара, прием подачи, передачи, подача мяча, нападающие удары, блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

#### **Интегральная подготовка (5 ч.).**

Осуществление связей между физической и технической подготовкой, между технической и тактической подготовкой, между тактической и физической подготовкой.

Основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

#### **Контрольно-проверочные мероприятия (3 ч.).**

Контрольные испытания по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по технической подготовке.

Контрольные игры и судейская практика: соревнования между группами, судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### **Планируемые результаты и их оценка.**

#### **Перечень планируемых результатов освоения программы.**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Учащиеся должны уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

*Личностные результаты* – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

*Метапредметные результаты* – формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

*Познавательные УУД:*

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

*Предметные результаты* – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году: входной контроль (сентябрь-октябрь), промежуточный (декабрь), итоговая аттестация (апрель-май) и является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а

также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

*Способы проверки ЗУН учащихся:*

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

**Формы оценки достижения результатов по теме:** Диагностическая карта, открытое занятие, участие в спортивных соревнованиях и турнирах.

### **Оценочные и методические материалы.**

*Способы оценивания результатов:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования
- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

*Теоретическая подготовка*

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

*Физическая подготовка.*

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.



Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

*Техническая подготовка.*

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

*Формой контроля* технической подготовленности волейбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

*Тактическая подготовка.*

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. *Оценочные суждения* выносятся на основании определений умений и навыков.

*Методом контроля* является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

*Формой контроля* освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

#### **Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

#### **Контрольные нормативы в беге на 20 м**

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов поразработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Назови основные способы приема и передачи мяча в волейболе.
2. Зачем нам нужна стойка волейболиста?
3. В зависимости от чего мы принимаем мяч либо сверху, либо снизу?
4. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на уровне.....
5. Куда должны быть направлены большие пальцы рук при приеме мяча сверху?
6. Скажите, от чего зависит точность подачи?

7. Какие размеры площадки для игры в волейбол?
8. Засчитывается ли подача, если мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника?
9. Назовите основные способы подачи мяча.
10. Сколько человек в команде по волейболу играет на площадке?
11. Игрок какой зоны совершает подачу?
12. Сколько максимально можно сделать касаний мяча команде для перебивания его через сетку?
13. В какую зону перемещается игрок зоны «5» при переходе?
14. До сколько очков идёт игра и какая есть особенность?
15. Можно ли игроку касаться мяча 2 раза одновременно?
16. Для чего при приёме мяча сверху руки должны быть согнуты в локтях?
17. Для чего при приёме мяча снизу руки должны быть выпрямлены в локтях?
18. Какое действие игрока является самым эффективным способом завершения атаки?
19. Прекращается ли игра если мяч во время игры попал в сетку и что нужно делать игрокам?

### **Условия реализации**

#### **Календарный учебный график**

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

Зимние каникулы: 31.12.2023 – 08.01.2024

Летние каникулы: 01.06.2024 – 31.08.2024

**Кадровые условия.** Программу реализует учитель, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

#### **Материально-технические условия:**

Для занятий по программе требуется:

Спортивный школьный зал 9x18.

спортивный инвентарь и оборудование:

- сетка волейбольная- 2шт.;
- стойки волейбольные;
- стенка- 1 шт.;
- гимнастические скамейки-4шт.;
- гимнастические маты-6шт.;
- скакалки- 15 шт.;
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.;
- мячи волейбольные – 8 шт.;

– рулетка- 1 шт.

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в волейбол»;
- «Правила судейства в волейболе»;
- регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Информационно-методическое обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### **Список используемой литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.