

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения педагогов дополнительного образования Протокол № 1 «27»августа 2021г	ПРИНЯТО Педагогическим советом школы Протокол № 1 «27» августа 2021 г	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Увинская СОШ №2» _____ Нелюбина Н.А. Приказ № 141 «27»августа 2021г
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Срок реализации – 1 год

Составитель: Бекмансуров Ф.М.,
учитель физической культуры

п. Ува, 2021 год

записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа в жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к культурным ценностям и развитию физических качеств, что учитывается в дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол».

Занятия способствуют формированию физических качеств, пробуждают интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Нормативно-правовые основания

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи:

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

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

- научить правильному выполнению упражнений.

Цель воспитания – это личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений).

В воспитании обучающихся подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровью как залогому долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Это:

- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дом или на улице;

- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований,

- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;

- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Программа дополняет школьный учебный предмет - физкультура.

Программа включает подготовку физически крепких, гармонично, физически и духовно развитых юных спортсменов.

Приобщение к спортивной игре в волейбол позволяет удовлетворить потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма подростков.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся 5 - 10 классов, возраст учащихся 11 - 17 лет. Наполняемость групп – 15 - 25 человек.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения 102 часа в год

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Волейбол» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления

учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

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

Ожидаемые образовательные результаты.

Метапредметные:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с мастерами данного вида спорта;

Личностные:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в школе имеется зал: минимальные размеры 24*12м.

Оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2 шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-6шт.
4. гимнастические маты - 8 шт.
5. скакалки – 10-15 шт.
6. мячи набивные.
7. мячи волейбольные – 12 шт.

Кадровое обеспечение: руководитель секции

Учебный план обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	2	1	1	тестирование
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	1	1	беседа
3	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Спортивный травматизм и профилактика травматизма.	2	1	1	зачет
4	Специальная техническая подготовка	40	4	36	Сдача контрольных нормативов
5	Специальная тактическая подготовка	20	4	16	зачет
6	ОФП	32	1	31	наблюдение
7	Судейская практика.	2	1	1	Зачет
8	Контрольные испытания	2	1	1	соревнования, тесты
	Итого:	102	14	88	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводная часть. Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Теоретическая часть: Проведение инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ПДД).

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейболе.

Практическая часть: поход выходного дня

Форма контроля: тестирование

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теоретическая часть: влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Сведения о строении и функциях организма человека.

Практическая часть: упражнения ОФП

Форма контроля: беседа

3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по волейболу.

Теоретическая часть: правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

Практическая часть: практическая эвакуация

Форма контроля: зачет

4. Специальная техническая подготовка.

Теоретическая часть: просмотр видеороликов с элементами технических приемов.

Практическая часть:

- Владение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

- Владение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками:

передача мяча, подвешенного на шнуре;

с собственного подбрасывания;

с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте после перемещения;

передачи в парах;

- Отбивание мяча кистью руки через сетку в непосредственной близости от нее:
с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером – с места и после приземления.

- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Овладение техникой подачи. Верхняя прямая подача 3-6 м.

Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов

5. Специальная тактическая подготовка

Теоретическая часть: просмотр видеороликов с элементами тактических приемов.

Практическая часть: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:
 - 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.
 - 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Форма контроля: наблюдение, зачет.

6.Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Теоретическая часть: влияние занятий ОФП на организм подростков.

Практическая часть:- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого сустава, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения:

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Форма контроля: наблюдение.

7.Судейская практика.

Теоретическая часть: объяснение правил, жестов, функционал судий (1 судья, 2 судьи, секретаря). Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Определение результатов и оформление протокола соревнований. Судейство соревнований, ведение документации.

Практическая часть: привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий, а также судейство соревнований между группами.

Форма контроля: зачет

8.Контрольные испытания

Теоретическая часть: умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Практическая часть: учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Форма контроля: соревнования

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Метапредметные:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с мастерами данного вида спорта;

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
	Работа с родителями	Турнир в рамках фестиваля «В содружестве семья и школа»	май
	Вариативная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
	Мероприятия в объединении	Дружеские игры	
	Мероприятия в МОУ «Увинская СОШ №2»	Рождественский турнир по волейболу	январь
	Другие мероприятия (с указанием уровня и (или) организатора)	Участие в районных соревнованиях	Октябрь - март

Контрольно – измерительные материалы

Тестовые задания по теоретической части.

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

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

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

перемещается в зону...

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает

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

6. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

7. Команда в волейболе состоит из игроков.

- а) 14 б) 12 в) 10 г) 6

8. Принимать подачу в волейболе имеет право

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

9. В волейболе игроки задней линии атакуют с зоны:

- а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

10. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.

11. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча

а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

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

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

13. Какой подачи не существует?

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

14. До скольких очков ведется счет в решающей партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

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

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

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

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

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

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

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

а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

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

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

20. Стойка волейболиста помогает игроку

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

Ответы на вопросы.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	а	а	в	б	а	б	г	а	г	а	а	в	б	в	б	б	а	в	в	а

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

- Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки

- Перекаты, перевороты, падения

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

4. Техническая подготовка

- Техника передвижений
- Техника приема
- Техника передачи мяча
- Техника нападающих ударов, скидок
- Подача мяча
- Блок
- Техника падений с техническими приемами игры в защите

5. Тактическая подготовка

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия связующего игрока
- Индивидуальные действия нападающего игрока
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия: прием подачи

Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Список литературы для педагога

1. Беляева А.В. «Волейбол», Москва 2002, «СпортАкадемПресс», 386стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол. Программы для ДЮСШ, ДЮШОР». М. 2002, «Советский спорт», 112стр.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «просвещение» 1989, 128 стр.
4. Фидлер М. «Волейбол». М. «Физкультура и спорт» 1972, 214стр.
5. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол» «Высшая школа» 1983, 175стр.
6. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
7. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

Литература для учащихся.

1. Бучинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
- 3.. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
- 4 Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр
5. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
6. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» // «Физическая культура в школе», 2001, № 3 ,28 стр. -Селиванов А.Г. «Учет объёма и эффективности технических действий волейболистов» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 60 стр. - Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45стр. 8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
7. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр. 10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр. 11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
8. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр. 13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.