

Управление образования администрации Лазовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1
Лазовского муниципального округа Приморского края

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 12-17 лет (девушки)

Срок реализации программы: 1 год

Зайцев Сергей Николаевич
учитель физической культуры

с. Лазо
2023 год

Управление образования администрации Лазовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1
Лазовского муниципального округа Приморского края

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
Лазовская СОШ № 1
Овсяный В.П.
«__» _____ 2023г.

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 12-17 лет (девушки)

Срок реализации программы: 1 год

Зайцев Сергей Николаевич
учитель физической культуры

с. Лазо
2023 год

РАЗДЕЛ №1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учетом ряда методических рекомендаций.

Нормативно-правовые документы федерального уровня

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел б) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

Актуальность программы

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.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять 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 оценивать 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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за

своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень освоения базовый

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке.

Адресат программы

Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

Наполняемость в группах составляет 10-15 человек.

Возраст учащихся от 12 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса 1 год.

Обучение рассчитано на 40 рабочих недель в год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью по 2 часа (45 минут с перерывом 5-10 минут). Всего 160 часов в год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Содействовать формированию умения работать в команде.
2. Воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе.
3. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению.
4. Способствовать формированию патриотических чувств.

Развивающие:

1. Способствовать развитию основных волевых качеств личности (выдержки, осознанного поведения).
2. Развивать творческое мышление и способности.
3. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий.
4. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

Обучающие:

1. Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол.
2. Познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола.
3. Обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол.
4. Формировать специальные знания в области игровых видов спорта (научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия).

5. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол.

Оздоровительные:

1. Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни.
2. Укрепить физическое и психологическое здоровье.
3. Содействовать физическому развитию.
4. Повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3 Содержание учебной программы

**Учебный план 1-го года обучения
программы «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	4	3	1	
1.1	Инструктаж по ТБ	1	1		Зачет
1.2	История развития волейбола Развитие волейбола в России и за рубежом.	1	1		
1.3	Правила игры в волейбол	2	1	1	Зачет
2	Общая физическая подготовка	47	1	46	
2.1	Упражнения для развития скорости	9	1	8	Игра
2.2	Прыжковые упражнения	8		8	Игра
2.3	Силовые упражнения	8		8	Игра
2.4	Гимнастические упражнения	8		8	Игра

2.5	Упражнения с предметами	8		8	Игра
2.6	Акробатические упражнения	6		6	Игра
3	Специальная физическая подготовка	38		38	
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча	18		18	Игра
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	10		10	Игра
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	10		10	Игра
4	Техническая подготовка	12	1	11	
4.1	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование	12	1	11	Игра
5	Тактическая и интегральная подготовка	24		24	
5.1	Система тренировочных воздействий	10		10	Игра

5.2	Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности	14		14	Игра
6	Соревнования	35	5	30	
6.1	Правила соревнований, их организация и проведение Виды соревнований	12	2	10	Игра
6.2	Положение о соревнованиях Способы проведения соревнований	11	2	9	Игра
6.3	Обязанности судей Содержание работы главной судейской коллегии Методика судейства	10	1	9	Игра
7	Итоговое занятие	2		2	Зачетная игра
	Итого:	160	10	150	

**Содержание учебного плана 1-го года обучения
программы «Волейбол»**

1. Раздел: Введение

1.1 Тема: Инструктаж по ТБ

Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к

занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

1.2 Тема: История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Теория. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

1.3 Тема: Правила игры в волейбол

Теория. Правила игры в волейбол

Практика. Отработка правил игры в волейбол.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Упражнения для развития скорости

Теория. Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

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

2.2 Тема: Прыжковые упражнения

Практика. Прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

2.3 Тема: Силовые упражнения

Практика. Упражнения с отягощением для рук и для ног.

2.4 Тема: Гимнастические упражнения

Практика. Упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

2.5 Тема: Упражнения с предметами

Практика. Со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

2.6 Тема: Акробатические упражнения

Практика. Перекаты, кувырки, стойки.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3.2 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Практика. 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах,

круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3.3 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Практика. 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование

Теория. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

5. Раздел: Тактическая и интегральная подготовка

5.1 Тема: Система тренировочных воздействий

Теория. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Научить принимать 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.

Практика. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

5.2 Тема: Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности

Практика. Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).

Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

6. Раздел: Соревнования

6.1 Тема: Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований.

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований.

Практика. Отработка правил соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований.

6.2 Тема: Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований

Теория. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный).

Практика. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

6.3 Тема: Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства

Теория. Обязанности судей.

Практика. Судейство волейбольной игры.

7. Раздел: Итоговое занятие

Практика. Зачетная игра. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут развиты положительные личностные качества (трудолюбие, упорство, настойчивость, умение работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

Обучающийся приобретет координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

Обучающийся приобретет общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Обучающийся приобретет координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

Обучающийся приобретет общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Предметные результаты:

Обучающийся будет владеть знаниями о волейболе и его роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающийся будет уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Обучающийся будет иметь представление об истории развития волейбола в России.

Обучающийся будет знать правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Обучающийся будет уметь технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал 9x18;
- сетка волейбольная - 1 шт.;
- стойки волейбольные;

- гимнастическая стенка - 5 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.;
- гимнастические маты - 7 шт.;
- скакалки - 5 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.;
- мячи волейбольные - 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 10 шт.;
- мячи футбольные - 2 шт.;
- обручи - 6 шт.;

2. Учебно - методическое и информационное обеспечение: проектор, экран, видео по теме; «Правила игры в волейбол»; «Правила судейства в волейболе»; регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

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: начальная диагностика, промежуточная диагностика, итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы: участие в соревнованиях, участие в олимпиадах, защита творческих работ и проектов.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		12-14 лет		15-17 лет	
		Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4.9 и ниже
	Бег 60м, сек	11,0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег	9.3-8.3	9.7-8.8	9.0-8.0	9.5-8.6
	3x10 м, сек	и ниже	и ниже	и ниже	и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см
Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900м и выше	1150м и выше	1000м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на выской(ю)	3-7	10-20	4-9	10-18

	и низкой(д) перекладине из вися, раз				
--	--	--	--	--	--

Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз	
		1 год	2 год
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	4 и более	6 и более
2	Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены	4 и более	6 и более
3	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий)	4	6
4	Нижняя прямая подача из 10	5	8
5	Верхняя прямая подача из 10	4	7

2.3. Методические материалы

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса.

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		80
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023- 30.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 30.06.2024
Возраст детей, лет		12-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		160

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата проведения	Мероприятие	Участники
1	Сентябрь	Запись на программу Формирование групп Подготовка к Турслёту	Кружковцы
2	Ноябрь	Участие в товарищеском матче по волейболу среди школьных команд	Кружковцы
3	Декабрь	Участие в первенстве школы по волейболу	Кружковцы
4	Январь	Соревнования по волейболу на зимних каникулах	Все желающие
5	Февраль	Общепоселковые соревнования по волейболу, посвящённые Дню защитника Отечества	Все желающие
6	Март	Общепоселковые соревнования по баскетболу, посвящённые Дню 8 марта	Все желающие
7	Апрель	Школьные спортивные соревнования	Все желающие
8	Май	Общепоселковые соревнования по волейболу, посвящённые Дню Победы	Все желающие
9	Июнь	Организация и проведение соревнований по легко-атлетическому многоборью, волейболу,	Воспитанники летней школьной оздоровительной площадки

		баскетболу, пионерболу на летней школьной оздоровительной площадке	
		Игры на свежем воздухе	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983. (УТТ), 1985. (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.