

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 (юноши)

Срок реализации программы: 1 год

Иванча Илья Алексеевич
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 (юноши)
Срок реализации программы: 1 год

Иванча Илья Алексеевич
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 6) «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. Обратить 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. Подача 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 9х18;
- 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- 29.12.2023
	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. Никитушкин 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.