

МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»

Заместитель директора школы по ВР

Д. А. Гурская

«31» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор

О. А. Гаас

приказ № 03-03-218/2 от

«01» сентября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: *базовый*

Возраст обучающихся: *8-18 лет*

Срок реализации программы: *1 год*

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Хорошев Роман Анатольевич

с. Городок
2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996р.;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г. С. Корнева.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в

современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется за счет развития форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего образования.

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол». **Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении

навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Отличительные особенности программы: данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта. Основным принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 8-18 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю: в понедельник, среда; продолжительность занятия: 2 часа. Продолжительность учебного часа: 45 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Кол-во часов	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом		
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма		
6	Основы методики обучения в волейболе		20
7	Подвижные игры с элементами волейбола		30
8	Общая и специальная физическая подготовка	30	
9	Основы техники и тактики игры	37	
10	Контрольные игры и соревнования	20	
11	Контрольные испытания	7	
	Всего	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСНОВАМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах,	Юн.	17	20	25

	без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	2	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	2	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4 5	4	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
6 7	4	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8 9	4	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
10 11	4	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
12 13	4	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
14 15	4	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		

16 17	4	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
18	2	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
19	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
20	2	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
21	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
22 23	4	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
24 25	4	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.		
26 27	4	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
28 29	4	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
30 31	4	1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации.		

		3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
32 33	4	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
34 35	4	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
36	2	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
37	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
38	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
39	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
40	2	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.		
41 42	4	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
43	2	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
44	2	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
45	2	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
46	4	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней		

47		подачи. 3.Учебная игра		
48 49	4	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.		
50	2	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
51	2	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
52	2	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
53	2	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра		
54	2	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
55 56	4	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра		
57 58	4	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
59	2	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.		
60 61	4	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.		
62	2	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		

63	2	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
64	2	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
65	2	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
66 67	4	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра		.
68	2	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра		
69	2	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
70	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
71	2	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
72	2	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести ,Учебная игра.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.

Метапредметные результаты:

- оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде; предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;
- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;
- самостоятельно контролировать свои действия по решению задач;
- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов/неуспехов.

Предметные результаты:

- овладеть системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье;
- знать правила гигиены и ее соблюдение;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;
- уметь проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- знать технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- знать правила игры в волейбол, пляжный волейбол;
- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх;
- взаимодействовать в команде.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2024 г.	22.05.2025 г.	36	72	144	Пн, ср. 14:30-15:15	22.04.2025 г.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Место проведения: спортивный зал, зал молодежного центра «Тонус», открытые площадки для пляжного волейбола.

Спортивное оборудование: Волейбольные сетки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, турники, антенны, табло.

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, скакалки, гантели, гири, набивные мячи, конусы, табло, насосы, экспандеры, мячи подвесные для волейбола, секундомер, свисток, обручи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Модифицированная программа «Волейбол» разработанная Ермоловой И.А., директором МБОУ ДОД «ДЮСШ №2» и Калашниковым А.П. тренером-преподавателем отделения волейбола, принятая на заседании педагогического совета школы протокол №4 от 27 августа 2012г.

2. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 2009г. Разработчики: Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.

3. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ и школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки) – Москва, 1988 г.

4. Программа для детско-юношеских спортивных школ (учебно-тренировочные группы) – Москва, 1983 г.

5. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.

6.Беляев А.В., Савин А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.

7.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

8.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М: Физкультура и спорт, 1989.

9.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лесканов А.В. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

10.Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

11.Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

12. 5. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ И АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Министерство спорта РФ- www.minstm.gov.ru
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
— <http://lib.sportcdu.ru/>
- ОАО «Издательство “Советский спорт”». Сайт: www.sovsportizdat.ru
- Программа по волейболу - sportschool2mih.jimdo.com>
- Волейбол-Видео матчей [volleybolist.ru>archives/video-matchej.html](http://volleybolist.ru/archives/video-matchej.html)
- Видео Волейбол news.sportbox.ru>
- Волейбол » Спортивные видео-уроки panakaritana.rmccategory/volleyball
- Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
- Видео уроки по волейболу <http://klassikaknigi.info/>