

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

"Администрация муниципального образования "Кижингинский район"


Республики Бурятия"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ "Оротская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Галданова О.Р. 

от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Оротская СОШ»

Галданов Э.Г. 

Приказ № 38

от 30 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительное**  
**«Волейбол»**  
для обучающихся 5-9 классов  
основное общее образование

## Пояснительная записка.

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Новизна программы.** Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Цели:**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### **Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:**

- Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.
- Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.
- Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

Программа рассчитана на детей 11-18 лет. Срок реализации программы 3 года.

**Режим занятий:**

Продолжительность	Периодичность в	Кол-во часов в	Количество часов в
	неделю	неделю	год
2 часа	2 раз	4 часа	136 часов

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Ожидаемый результат и способы их проверки.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Практическая подготовленность по контрольным упражнениям**

			мальчики			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>1. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1
		12	7	5	3	1
		13	9	6	4	2
		14	12	9	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0
		12	5	4	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1
		12	6	5	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1
		14	6	5	3	2
		15	6	5	3	2
		16	6	5	3	2
		17	7	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2
		14	6	5	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1
		16	4	3	2	1
17		5	4	2	1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2
		16	5	4	3	2
17		7	5	4	2	
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1
		12	8	6	4	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1
		12	6	4	3	2
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2
		14	9	7	5	3
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1
14		6	5	3	2	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	
	16	7	5	4	3	
	17	8	6	4	3	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	
	16	7	6	4	2	
	17	8	7	5	3	
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0
		12	4	3	2	1
		13	6	5	3	2
		14	8	6	4	3
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3
		16	7	6	4	3
		17	8	7	5	4
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2
		16	7	6	5	4
17		8	6	5	4	
<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-
		14	2	1	1	-
		15	5	4	2	1
		16	6	5	4	2
		17	8	6	4	3
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-
		14	2	1	1	-
		15	5	4	2	1
		16	6	5	4	2
		17	8	6	4	3
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1
		16	5	4	3	2
		17	6	5	4	2

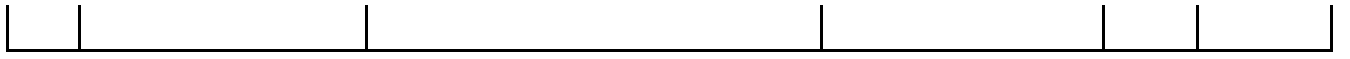
**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	6		
	Понятие о технике и тактике игры.	2	1	1
	Правила игры в волейбол	4	2	2
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	130		
	Поддачи.	18	2	16
	Передачи.	26	4	22
	Нападающий удар.	12	2	10
	Блокирование.	10	2	8
	Комбинированные упражнения.	20	2	18
	Учебно-тренировочные игры.	40	1	39
	Судейство игр.	4	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>116</b>

**Учебно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности.	Планируемые результаты (УУД)	Кол- во часов	Дата прове- дения
<b>Основы знаний 6 часа</b>					
1	Понятие о технике и тактике игры, правила игры в волейбол			2	
2	правила игры в волейбол			4	
<b>Технические и тактические приемы 130</b>					
3	Обучение технике поддачи мяча	Изучение нижней прямой поддачи мяча. Подводящие упражнения, специальные упр-я для совершения нижней прямой поддачи.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки	10	
4	Обучение технике нижней боковой подаче	Изучение и выполнение нижней боковой поддачи, выполнению спец. упр для	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в	4	

		изучения нижней боковой подачи. Учебная игра.	пределы площадки.		
5	Обучение технике верхней подачи	Подводящие упражнения для изучения верхней подачи. Развитие координации. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю подачу в пределы площадки и на точность	4	
6	Передачи мяча	Выполнение верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Развитие ловкости и прыгучести.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками перед собой и через сетку	10	
		Выполнение приема мяча двумя руками. Специальные упражнения для развития координации Учебная игра	Уметь принимать мяч с подачи двумя руками.	6	
		Изучение и выполнение верхней передачи двумя руками над собой через голову. Специальные упражнения в парах на месте и с перемещением. Развитие гибкости. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками через голову.	6	
		Изучение и выполнение верхней передачи в прыжке. Специальные упражнения с набивными мячами. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке из зоны 4	4	
7	Нападающий удар	Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой левой рукой	Уметь выполнять Нападающий удар из зоны 4	12	



		упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра.	на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3		
8	Блокирование	Ознакомление с техникой выполнения одиночного блока. Упражнение на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	Иметь представление о постановке одиночного блока	4	
9		Ознакомление с техникой выполнения группового блока. Выполнение одиночного блока. Упражнения для перемещения блокирующих игроков.	Уметь выполнять одиночный блок, перемещаться приставным шагом вдоль сетки	2	
10		Совершенствование постановки одиночного блока. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять одиночный блок	2	
11		Совершенствование постановки группового блока. Выполнение специальных упражнений на развитие прыжковой ловкости волейболиста	Уметь выполнять групповой блок	2	
Комбинированные упражнения 20ч					
12	Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Уметь принимать мяч с подачи и направлять его в зону нападения.	10	
	Приемы мяча	Упражнения для перемещения игроков. Специальные упражнения в парах, тройках через сетку	Уметь согласованно действовать при передаче мяча в зону 3	4	



			для выполнения нападающего удара		
		Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения на развитие быстроты перемещения. Учебная игра	Уметь согласованно действовать при приеме мяча и страховать отскок мяча от блока	<b>6</b>	
<b>Учебно-тренировочные игры</b>					
13		Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке		<b>20</b>	
14		Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа		<b>20</b>	
<b>Судейство игр 4 часа</b>					
15		Отработка навыков судейства школьных соревнований	Уметь выполнять судейство школьных игр	4	

## Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 6 часов**

- понятие о технике и тактике игры; -основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы – 130 часов**

#### **1. Подачи – 18 часов**

1.1 техника выполнения прямой нижней подачи; (10часа)

1.2 прямая верхняя подача; (4 часа)

1.3 ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи. 4часа

#### **2. Передачи – 26 часов**

2.1 верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;(10часа)

2.2 приём мяча снизу двумя руками; (6часа)

2.3 верхняя передача двумя руками над собой через голову;(6 часов)

2.4 верхняя передача двумя руками в прыжке. (4часов)

#### **3. Нападающий удар – 12часов**

3.1 техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.); (12часа)

#### **4. Блокирование – 10часов**

4.1 техника выполнения блока (4часа)

4.2 ознакомление с техникой постановки одиночного блока (2часа)

4.3 ознакомление с техникой постановки группового блока (2часа)

4.4 отработка навыков взаимодействие игроков в блоке (2часа)

#### **5. Комбинированные упражнения – 20 часов**

5.1 подача – передача; (10часов)

5.2 подача – передача – нападающий удар; (4часов)

5.3 передача – нападающий удар – передача (игра в защите). (6часов)

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 40 час**

6.1 отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; (20часов)

6.2 отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа. (20часов)

#### **7. Судейство игр – 4 часов**

7.1 отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

#### **Основные средства и методы:**

##### **1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

- Метод кратковременных усилий (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.
- Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
- Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
- Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

##### **2. Методы развития быстроты.**

- Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.
- Увеличение скорости движущего объекта. При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.
- Увеличение внезапности появления объекта. В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.
- Сокращение расстояния до движущегося объекта.
- Увеличения числа возможных изменений обстановки.
- Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.
- Круговая тренировка.

- В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)
- Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
- Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4\*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

### **3. Методы развития выносливости общей и специальной.**

- Переменный метод.
  - Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.
- Повторный метод.
  - Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.
- Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

- Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.
- Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.
- Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.
- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.
- Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.
- Интегральный метод.
- Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

#### **4. Методы развития ловкости.**

- Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

- Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

- Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

- Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

- Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

#### **5. Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Ознакомление с разучиваемым приемом.**

- Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
- Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

#### **2. Изучение приема в упрощенных условиях.**

- Метод целостного обучения.
- Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.
- Метод обучения по частям.
- Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).
- Методы управления.
- Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).
- Метод срочной информации.
- Результаты выполнения технического приема ( сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

#### **3. Изучение приема в усложненных условиях.**

- Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.
- Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).
- Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)
- Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
- Игровой и соревновательный метод.
- Сопряженный метод.
- Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.
- Круговая тренировка.
- Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

#### **4. Закрепление приема в игре.**

- Анализ выполненных движений.
- Специальные задания по технике в учебной игре.
- Игровой и соревновательный метод.
- Интегральный метод.

#### **Тактическая подготовка.**

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

#### **Теоретическая подготовка.**

- Лекции, беседы.
- Изучение источников (специальная литература, журналы).
- Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
- Решение тактических задач.
- Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

### Список используемой литературы.

1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989.
4. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979
6. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М. – 2011.
7. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989.
9. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2001
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
12. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
13. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.
14. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
15. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе

