

Программа курса внеурочной деятельности
«ОФП с элементами волейбола»
на курс СОО

Пояснительная записка

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Цели изучения предмета и задачи программы.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Метапредметные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Предметные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Личностные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек

Ожидаемые результаты

1. Метапредметные:

- 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;

2. *Предметные:*

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

3. *Личностные:*

-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 и интернет сайтами спортивной направленности.

Содержание программы

Уровень сложности	Название раздела/модуля	Кол-во часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
базовый	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий			Анкетирование
базовый					Анкетирование
базовый	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека				Практическая работа
базовый	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.				Практическая работа, игра
базовый	Правила соревнований и методика судейства				Практическая работа, игра
базовый	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования				Практическая работа, игра
базовый	Практические занятия	68	5	63	Практическая работа, игра
базовый	Общая физическая подготовка	15	3	15	Практическая работа, игра
базовый	Специальная физическая подготовка	15		15	Практическая работа, игра

базовый	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков	38	2	33	Практическая работа, игра
базовый	Судейская практика	На товарищеских встречах			Практическая работа, соревнование, проколы.
базовый	Участие в соревнованиях.	По плану			Практическая работа, игра
	Итого:	68			

Содержание изучаемого курса:

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Методы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы

учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- ✓ в целом;
- ✓ по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Обязательная необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Общие основы волейбола.

История развития волейбола, становление волейбола как вида спорта, правила игры в волейбол, техническая подготовка волейболистов, тактическая подготовка волейболистов. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Методика судейства соревнований. Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция судей.

Основные виды деятельности: изучение теоретического материала.

Формы и виды контроля: устный опрос учащихся во время занятий, соревнований.

Техническая подготовка волейболиста.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Задачи тренировочного процесса.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тактическая подготовка волейболистов.

Групповые взаимодействия обучающихся. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Обучение приему мяча от сетки.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Формы и виды контроля: устный опрос учащихся во время занятий, соревнований.

Практическая часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

Технические приемы игры:

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общепфизической

подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

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

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

Техническая подготовка.

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

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Календарно – тематическое планирование

№	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество практических работ и др.,
1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	1,5	
2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	1,5	
3	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1,5	
4	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	1,5	

	3.Подвижные игры и эстафеты.		
5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1,5	
6	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1,5	
7	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1,5	
8	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	1,5	
9	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	1,5	
10	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	1,5	
11	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	1,5	
12	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1,5	
13	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1,5	
14	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.	1,5	
15	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и	1,5	

	после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
16	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	1,5	
17	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1,5	
18	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Учебная игра волейбол.	1,5	
19	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Учебная игра волейбол.	1,5	
20	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра волейбол.	1,5	
21	1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. 2. Учебная игра волейбол.	1,5	
22	1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра волейбол.	1,5	
23	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1,5	
24	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1,5	
25	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	1,5	
26	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1,5	

	3.ОФП.		
27	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	1,5	
28	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1,5	
29	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1,5	
30	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1,5	
31	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра	1,5	
32	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.	1,5	
33	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1,5	
34	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1,5	
35	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1,5	
36	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра	1,5	
37	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	1,5	
38	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра	1,5	

39	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1,5	
40	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	1,5	
41	1. Развитие прыгучести. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.	1,5	
42	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	1,5	
43	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	1,5	
44	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1,5	
45	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	1,5	
46	1.ОФП. 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	1,5	
47	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	1,5	
48	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1,5	
49	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1,5	
50	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1,5	

51	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести	1,5	
52	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1,5	
53	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	1,5	
54	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	1,5	
55	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1,5	
56	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1,5	
57	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1,5	
58	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.	1,5	
59	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1,5	
60	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	1,5	
61	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1,5	
62	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	1,5	
63	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.	1,5	

	2.Двухсторонняя контрольная игра.		
64	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1,5	
65	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1,5	
66	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1,5	
67	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	1,5	
68	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	1,5	

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Материально-техническая база

Для реализации данной программы в школе имеется :

1. Спортивный зал.

2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами и антеннами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 15 штук.
6. Набивные мячи 10 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
10. Электронное табло

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок

Для педагога:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В. И. Ляха.

5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд.

Москва .Просвещение. 2012г.

Г.А,Колодницкий, В.С.Кузнецов. М.В.Маслов .Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.

. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2008г.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007