

Министерство социальной политики и труда Удмуртской Республики
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Глазова»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «04» сентября 2023 г.

Утверждаю
Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Глазова»
Т.П. Степанова
от «11» сентября 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный волейболист»

Срок реализации: 1 год
Возраст: 11 – 13 лет

Составитель: Клабукова Т.Н. -
педагог дополнительного образования

с. Красногорское
2023

Пояснительная записка

Программа «Юный волейболист» отвечает требованиям нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа **физкультурно – спортивной направленности.**

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям волейболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол по программе общеобразовательной школы.

Адресат

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 до 13 лет.

Объем программы

Программой запланировано 138 час в год.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается 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.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Срок реализации программы и режим занятий. Сроки реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа в 2 группах. Количество часов в год – 138ч.

Обоснованность продолжительности. Данная программа имеет узкую направленность, поэтому одного года обучения достаточно, чтобы познакомиться с основами игры волейбол.

Вариативность содержания. Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, так и для коллективного и группового исполнения, учитывая возрастные особенности обучающихся.

Интегрированность, преемственность. Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в волейбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка и основы техники и тактики игры.

В процессе обучения по программе закладываются и создаются основы для развития координации движения, развитие и тренировка наблюдательности.

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры волейбол, изучение правил безопасности при игре.

При обучении детей игре волейбол их знания должны пополняться и элементарными сведениями о развитии волейбола в России, происходит более глубокое знакомство с историей баскетбола и знаменитыми волейболистами России и мира.

Содержание данной программы предусматривает использование следующих педагогических технологий:

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развития критического мышления
- Проектная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Модульная технология
- Технология мастерских
- Кейс – технология
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.
- Традиционные технологии (классно-урочная система)

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

Ожидаемые результаты.

Предметные

- Знают технику безопасности на занятиях по волейболу;
- знают характеристику игры;
- знают гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- знают основные приёмы самоконтроля;

Метапредметные

- Умеют выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеют основами техники и тактики волейбола;
- правильно применяют технические и тактические приемы в игре.

Личностные

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего часов	
1.	Введение Теоретическая подготовка	2		2	
2.	Общая физическая подготовка	2	58	60	
3.	Специальная физическая подготовка	4	46	50	
5.	Игровая подготовка	8	12	20	
6.	Контрольные испытания.		6	6	Тест, ОФП
7.					
	Итого часов	16	122	138	

Содержание программы

Введение

Теория (1 ч.): Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

Общефизическая подготовка

Теория (2 ч.): Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика(90ч.): Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры

Специальная физическая подготовка

Теория (5 ч.): Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика (84 ч.): Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Техническая подготовка

Теория (2 ч.): Теория технической подготовки

Практика (30 ч.): Приёмы и передачи мяча. Подачи мяча. Стойки. Нападающие удары. Блоки

Тактическая подготовка

Теория (4 ч.): Теория тактики игры

Практика (4 ч.): Тактика подач. Тактика приёмов и передач

Правила игры. Учебные и товарищеские игры и соревнования

Теория (2 ч.): Правила игры в волейбол

Практика (6ч.): Учебные и товарищеские игры и соревнования

Календарный учебный график

Продолжительность обучения:																											
Месяцы обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				
Недели обучения			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I год обучения	количество часов	3	2	3	3	3	3	3	К	К	3	3	3	3	3	2	2	К	К	3	3	3	3	3	3	3	
Контроль \ аттестация			1													1	1										

Продолжительность обучения:																											
Месяцы обучения		Март					Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				
Недели обучения		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4					
I год обучения	количество часов	3	3	3	3	к	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	к	к	к	к	к	
Контроль \ аттестация																		1	1	1							

К - каникулы

Методическое обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки, дидактический и контрольно-диагностический материал.

Рабочая программа воспитания.

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы

• Гражданско-патриотическое: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям русского народа.

• Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

• Художественно-эстетическое играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении

- Физическое содействует здоровому образу жизни, здоровьесбережению обучающихся.
- Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления школьников.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия	Сроки
1	Соревнования районные по волейболу	Ноябрь-декабрь
2	Соревнования районные по волейболу	Декабрь-февраль
3	Чаепитие “Новый год на носу”	декабрь
4	Районные соревнования по волейболу	февраль март
5	Чаепитие “Женский день-8 марта”	март
6	Турнир “Окончание года”	май
7	Товарищеский турнир	Май-июль

Условия реализации программы

Программу «Юный волейболист» реализует педагог, обладающий соответствующей квалификационной категорией.

Для реализации данной программы необходимы средства:

- спортивный зал;
- волейбольные мячи;
- Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Оценочные материалы

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

А) физическое развитие

Б) физическое воспитание

В) физическая культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной гигиены

Б) психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Волейбол это...

А) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков

Б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин

В) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер - 40x20 м, ворота 3x2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча - от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).

Г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:

А) 12 мая 1995 год

Б) 22 сентября 1953 год

В) 28 июля 1923 год

Г) 15 августа 1987 год

13. Что не может делать игрок либеро?

А) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки

Б) касаться сетки мячом при ударе

В) участвовать в блоке, делать более четырех касаний

Г) атаковать

14. Замена игрока в волейболе это...

А) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)

Б) акт, при котором игрок продолжает игру

В) акт, при котором игрок вступает в игру, без разрешения секретаря

Г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшинстве.

15. Максимальное количество игроков в команде, одного тренера:

А) 6

Б) 8

В) 9

Г) 12

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Бег 30 метров

Принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже.

Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается.

Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Контрольно-переводные нормативы

Контр. упражнение	Возраст										Бал -лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9- 7,5	5,7- 7,2	5,4- 6,9	5,3- 6,5	5,2- 6,3	5,1- 6,2	5,1- 6,1	5,0- 6,0	5,0- 5,9	4,9- 5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3- 11,6	9,8- 11,1	9,4- 10,7	9,2- 10,3	9,0- 10,0	8,9- 9,9	8,8- 9,9	8,7- 9,8	8,6- 9,6	8,5- 9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и мене е	3 и мене е	4 и мене е	4 и мене е	5 и мене е	5 и мене е	6 и мене е	6 и мене е	7 и мене е	7 и мене е	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивани е, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество	500 и мене е	550 и мене е	600 и мене е	650 и мене е	700 и мене е	750 и мене е	800 и мене е	850 и мене е	900 и мене е	900 и мене е	0

метров											
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в дину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

Список литературы для педагога:

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: (Работаем по новым стандартам).
- Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
- Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Список литературы для обучающихся:

- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.