

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Красносвободненская санаторная школа-интернат»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«28» июня 2023 г.
Протокол № 31

«Утверждаю»
Директор школы-интерната
Е.М. Чепурнова
Приказ № 332 от «31» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 9 – 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Татаринцев Сергей Александрович,
учитель физической культуры

Красносвободное, 2023 г.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность образования – секция «Волейбол» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Учебная программа секции «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения игре в волейбол детей и подростков 9-14 лет.

Актуальность программы.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся

мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 9 до 14 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы. Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год. При организации организации учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов необходимо учитывать возрастные изменения на каждом этапе. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении зависит от направленности программы, определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 1 года обучения -12-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность обучения по данной программе 1 год, количество часов -68.

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения-68 часов.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы. Учебный план.

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий 5
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
4	Основы методики обучения в волейболе	
5	Подвижные игры с элементами волейбола	15
6	Общая и специальная физическая подготовка	19
7	Основы техники и тактики игры	23
8	Контрольные игры и соревнования	4
9	Зачет.	2
	Всего	68

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. Программа рассчитана на 68 часов (занятия 2 раза в неделю).

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся.

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода образовательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

правила игры в волейбол;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для волейболиста

овладеют основами техники волейбола;

овладеют основами судейства в волейболе;

вести счет;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;

знать технологическую последовательность выполнения работы;

правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;

развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.5.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).

Тематическое планирование

№ заня	Кол-во		Дата проведения
--------	--------	--	-----------------

тия	часов	Тема занятия	План.	Факт.
1	1	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	1	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	1	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4	1	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
5	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6	1	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
7	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
9	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
10	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
11	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
12	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
13	1	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
14	1	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.		
15	1	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.		
16	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.		

17	1	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
18	1	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
19	1	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.		
20	1	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
21	1	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
22	1	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
23	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
24	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
25	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
26	1	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.		
27	1	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
28	1	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
29	1	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
30	1	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
31	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра		
32	1	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.		
33	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
34	1	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		

35	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
36	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра		
37	1	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
38	1	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		
39	1	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
40	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.		
41	1	1. Развитие прыгучести. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебно – тренировочная игра.		
42	1	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.		
43	1	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.		
44	1	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
45	1	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра		
46	1	1. ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра		
47	1	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра		
48	1	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
49	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
50	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
51	1	1. Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Развитие прыгучести		
52	1	1. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2. Двухсторонняя игра в волейбол. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		

53	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
54	1	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра		
55	1	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
56	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
57	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
58	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.		
59	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
60	1	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
61	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
62	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
63	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
64	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
65	1	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
66	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
67	1	1.Зачет.		
68	1	1.Зачет.		

2.2.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2 шт.
2. стойки волейбольные – 1 шт.
3. гимнастические скамейки-10 шт.
4. гимнастические маты- 18 шт.
5. скакалки- 10 шт.
6. мячи волейбольные – 12 шт.
7. рулетка- 1шт.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в волейбол».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется инструктором по физической культуре в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь педагога-психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, областного и прочих.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4.Оценочные материалы.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст 11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м,мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12		12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ 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, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		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

Список литературы

Литература для учителя:

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М. «Просвещение» 2013 г.
2. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2013.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2012.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов - М., «Просвещение», 2014
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2013
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978.5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2013.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2013.
8. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. -М., 2012.

Литература для обучающихся:

1. Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2013г.
2. Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 2012 г.
3. Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2013 г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.

Интернет-ресурсы

1. <http://stavkiprognozy.ru/pravila/klassicheskij-volejbol-pravila-igry.html>. Правила игры волейбол.
2. <http://volleybolist.ru/>. Волейбол для начинающих.
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Всероссийская_федерация_волейбола
4. <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674577>. Основные элементы обучения игры в волейбол
5. <http://altayvolley.ru/histvolleyball/klhist/54-histvolleyrus.html>. История волейбола в России
6. <http://voleyplay.ru/taktika-igry.html>. Волейбол. Тактика игры
7. http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/01/22/fizicheskaya_kultura_i_sport_v_rossii.pptx Презентация «Физкультура и спорт в России».
8. <http://festival.1september.ru/articles/608407/> Методы обучения элементам игры в волейбол