

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ИМЕНИ
М.В.КАНИЩЕВА Г. НОВОКУБУАНСКА**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
От «29» августа 2025 г
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
_____ Т.В.Коневцова
«29» августа 2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в «Навигаторе»: _____

Автор-составитель:
Федосеев Валерий Анатольевич
тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность, новизна, целесообразность
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Возраст обучающихся
 - 1.6. Сроки реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
 - 3.1. Теоретические знания
 - 3.2. Общая физическая подготовка
 - 3.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Техничко-тактическая подготовка
 - 3.5. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях
 - 3.6. Воспитательная работа
4. Методическое обеспечение
 - 4.1. Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий
 - 4.2. Материально-техническое оснащение программы
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 Декабря 2012 года № 279 ФЗ и учитывает требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Программа устанавливает регламент учебно-тренировочной работы в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – 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. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение, положительно влияет на дыхательную систему.

Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.

Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями, тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации, воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим, развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

1.1.Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности позволяет вести работу в следующих областях:

- организация досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- отбор одаренных детей.

1.2.Актуальность, новизна, целесообразность

Актуальность и целесообразность Программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие обучающихся, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить формировать у детей привычки положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна Программы состоит в изменении к подходу в преподавании программного материала, по сравнению с традиционными формами и методами обучения, не отвергая их полностью, но дополняя традиционные модели обучения, учитывая современные условия жизни.

1.3.Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование устойчивого интереса у обучающихся к здоровому образу жизни и регулярного практического применения полученных знаний, умений и навыков в жизни.

Главная задача реализуемая Программой - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами избранного вида спорта.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники волейбол.

Развивающие:

- развитие специфических качеств и творческой активности.
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия, выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

1.4.Отличительные особенности Программы

Особенности Программы заключены в принципиальном применении волейбола, как основы для решения задач Программы. Получения теоретических и практических знаний и умений, применения полученных знаний обучающимися для их физического развития, воспитания моральных и волевых качеств, благотворного влияния на духовно-эстетического стороны воспитания подростков.

1.5.Возраст обучающихся

В группы для обучения по Программе зачисляются все желающие, начиная с 6-ти летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от пола, степени предварительной подготовки и уровня образования. Численный состав группы составляет от 15 до 30 обучающихся.

1.6.Сроки реализации Программы

Срок обучения по Программе- 1 год.

Минимальное количество учебных часов - 258.

Уровень Программы: углубленный.

1.7.Формы и режим занятий

Обучение по общеразвивающей Программе проводится в форме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 академических часов. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов.

Вспомогательными формами обучения являются:

Самостоятельная работа по индивидуальным, групповым, индивидуально-групповым планам;

однодневные походы, экскурсии;

участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;

посещение культурно-массовых, физкультурных и спортивных мероприятий.

Допускается осуществление образовательной деятельности по программе с использованием электронных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.8. Ожидаемые результаты

Ожидаемыми результатами освоения Программы являются:

- знания и навыки в области гигиены, режима дня, закаливания;
- физические упражнения и область их применения;
- история и развитие волейбола в России и в мире;
- развитие физических качеств;
- закрепление умений и навыков владения техникой волейбола;
- воспитание морально-волевых и духовно-нравственных качеств.

В качестве одного из способов определения результативности освоения Программы используются контрольные нормативы оценки качества физической подготовленности обучающихся.

Так же каждый обучающийся имеет возможность вести индивидуальное портфолио произвольной формы, в котором фиксирует свои достижения в процессе обучения.

1.9. Формы подведения итогов реализации Программы

Итогом реализации Программы может быть свободная форма персонального портфолио обучающегося, в котором отражаются его достижения как участника физкультурных и спортивных, оздоровительных и иных мероприятий за весь период обучения.

В качестве одного из показателей реализации Программы является проводимый прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, на основании результатов которых тренер-преподаватель проводит анализ тренировочного процесса с возможным внесением изменений. Прием нормативов носит необязательный характер.

По итогам участия в различного рода мероприятиях тренер-преподаватель отмечает в справке произвольной формы результат участия обучающегося. Так же документально фиксируется активная работа обучающегося в самом процессе обучения и воспитательных мероприятиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Годовой учебно-тематический план Программы рассчитан исходя из не менее 43 учебных недель в году при 3-х разовых занятиях в неделю продолжительностью не более 2 академических часов. Подробное описание разделов подготовки, процентное соотношение и минимальное количество часов по каждому разделу указаны в таблице 1.

Таблица 1. Примерный годовой учебно-тематический план Программы

№ П/П	Раздел программы	Процентное соотношение	Минимальное количество часов
1.	Теоретические знания	3- 5 %	8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	45-52 %	120
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25-30 %	65
4.	Технико-тактическая подготовка	18-20 %	48
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану	
Всего часов:			258-268

В таблице 2 приведен примерный годовой календарно-тематический план в котором распределены часы по разделам программы в каждом месяце.

Таблица 2. Примерный календарно-тематический план

№ П/П	Раздел программы	Месяц												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Теоретические знания	1	1	1	1	1	1			1	1			8
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	11	13	13	9	8	8	13	13	12	14	130
3.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7			7	7	7	7	70
4.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	2		5	5	5	5	52
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану												
Всего часов:		20	22	24	26	26	22	10	8	26	26	24	26	260

Объем самостоятельной работы не превышает 10-15 % общего объема часов годового учебно-тренировочного плана.

Использование самостоятельной работы продиктована необходимостью выполнения годового учебно-тренировочного плана Программы в случаях, когда его выполнение в очной форме групповых учебно-тренировочных занятий не

представляется возможным по различным причинам (отсутствие тренера-преподавателя по болезни, нахождению в командировке или отпуске без сохранения заработной платы и другим причинам).

В содержание самостоятельной работы может включаться учебный материал по теоретическим знаниям, общей физической подготовке, специальной физической подготовки.

Учебный материал самостоятельных занятий должен быть предельно понятен и доступен для его освоения учащимися в домашних условиях.

Важной частью самостоятельной работы является двусторонняя связь между тренером-преподавателем который составляет задание и родителями (законными представителями) обучающимися, которые осуществляют контроль за выполнением задания.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Теоретические знания

Обучение теоретическим знаниям может проводиться в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
2. История развития волейбола в России и в мире. Правила волейбола.
3. Правила поведения в спортзале.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на занимающегося;
5. Питание и режим дня занимающихся;
6. Понятия и термины волейбола;
7. Значение волейбола для физического воспитания детей;
8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

9. Психологическая подготовка;
10. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
11. Особенности развития организма занимающихся;
12. Оказание первой медицинской помощи;
13. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;
14. Правила поведения на водоемах;
15. Правила поведения в лесопарковой зоне;
16. Правила поведения в зимний период;
17. Активный отдых. Режим дня.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические, легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

1. Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) без предметов и с предметами.
2. Ходьба и бег в переменном темпе до 1,5 км. Кросс до 1.5 км. Бег в гору и с горы.
3. Беговые упражнения. Бег 20,30 м. Бег из различных исходных положений (и.п.). Челночный бег 3x5, 3x7 м. Бег змейкой, по кругу.
4. Прыжки вперед, назад в сторону, на возвышение (20-40 см), вниз, через препятствия, на и через гимнастическую скамью толчком одной и двумя ногами. Прыжки через скакалку на месте и в движении.
5. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, на руках, перевороты. Перекаты, кульбиты. Страховка и самостраховка (падения на спину, на живот, приземления с опорой на руки, с опорой на ноги)
6. Гимнастические упражнения: висы и упоры, лазанья по гимнастической скамье, гимнастической стенке, канату.
7. Упражнения в равновесии.
8. Эстафеты с элементами акробатики, легкой атлетики, с предметами.
9. Подвижные игры.
10. Футбол, регби, гандбол, баскетбол.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Доля СФП в учебном плане составляет не более 20 %, что достаточно для формирования и

развития специальных физических качеств и закрепления навыков техники баскетбола.

К средствам СФП можно отнести такие упражнения как:

1. Специальные подготовительные упражнения с элементами техники баскетбола.
2. Сочетания технических элементов волейбола с упражнениями направленными на развитие физических качеств.
3. Упражнения для развития специальной силы и специальной выносливости.

Право выбора и применения таких упражнений остается за тренером-преподавателем, который следует четкому плану на каждую тренировку и необходимы для решения поставленных задач.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка решает задачи ознакомления с базовыми элементами техники волейбола и применения изученных элементов, исходя из складывающихся условий игры.

К средствам обучения технике и тактике относятся следующие упражнения:

- стойки игрока;
- способы передвижений (бег, бег с ускорениями, передвижения приставным шагом и др.);
- специфичные волейбольные прыжковые упражнения (у сетки, в сочетании с передвижением, после разбега и др.);
- сочетание разбег – остановка – выпрыгивание – приземление;
- передача мяча над собой, в стенку, с партнером в паре, в тройках;
- прием мяча снизу перед собой, в стенку, с партнером, через сетку;
- удары по мячу кистью в пол, в стенку на месте и с расстояния 2, 3, 4 метра;
- подача нижняя;
- подача верхняя;
- игра в пионербол (для детей до 10 лет);
- игра в волейбол в кругу;
- учебная игра.

3.5.Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Допускается участие обучаемых по Программе в физкультурных и спортивных мероприятиях проводимых согласно календарному плану в форме внутришкольных мероприятий, оздоровительных мероприятий, Дней открытых дверей и других мероприятий.

3.6.Воспитательная работа

В процессе обучения тренер-преподаватель решает не только образовательные задачи, но и задачи по воспитанию обучающихся. Главной целью воспитательной

работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с физическими нагрузками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков обучающихся, всего коллектива, оценка состояния коллективной дисциплины и др.

Воспитательная работа требует четкого планирования и проведения мероприятий согласно плану, который тренер-преподаватель составляет исходя из вышеперечисленных целей, задач и условий.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1.Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по Программе проводятся в форме учебно-тренировочного занятия. Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

1. Вводная часть. Занимает от 15 до 20 % времени занятия. Вводная часть направлена на решение основной задачи занятия и обеспечивает вработывание систем организма и начинается с построения и ознакомления с содержанием занятия. В вводную часть включают ОРУ, беговые упражнения, специально-подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры.

2. Основная часть. В основной части, которая занимает до 80 % времени при помощи средств общей и специальной физической подготовки, упражнений технико-тактической направленности решаются основные задачи занятия. В конце основной части используются подвижные или спортивные игры, игровые упражнения и эстафеты.

3. Плавным завершением занятия служит заключительная часть. Для снижения тренировочной нагрузки в ней применяются упражнения на расслабления, на внимание.

Занятие заканчивается построением, подведением итогов и домашним заданием.

В ходе занятий наибольшее значение имеет применение игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр, игровых и соревновательных упражнений. Для обеспечения физической и технической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятие более организованно и целенаправленно. Например вслед за упражнениями на развитие быстроты применяют игровые упражнения, способствующие закреплению данного навыка.

Тренеру-преподавателю необходимо придерживаться основного принципа обучения «от простого – к сложному, от непонятного – к понятному». Свои мысли тренер должен излагать простым и понятным языком, избегая сложных научных терминов и формулировок.

Для формирования *личностных* компетенций тренер применяет такие методы, чтобы у обучающихся проявлялись нравственные черты характера и проходил процесс самоопределения. Постановка проблемы и поиск ее решения в ходе обучения позволяет развивать *познавательность (найти решение, применить логику)* и *коммуникативность (групповой поиск решения проблемы)*.

4.2. Материально-техническое оснащение Программы

Занятия по Программе проводятся в спортивных залах отвечающим нормам и требованиям СП 2.4.3648-20. Залы отапливаются, проветриваются и имеет достаточное освещение. Обучающиеся имеют возможность переодеться и подготовиться к занятиям в отдельных раздевалках для юношей и для девушек.

Душевые и туалетные комнаты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

Спортивные залы отвечают минимальным требованиям для ведения тренировочных занятий по волейболу. В спортивной школе имеется тренажерный зал, оснащенный многофункциональными тренажерами, для выполнения силовых упражнений на различные группы мышц.

Методический кабинет оснащен шкафами для хранения дидактических пособий и учебного материала, необходимого для обеспечения методического сопровождения Программы.

Тренеры-преподаватели, работающие по данной Программе имеют опыт работы. Каждый тренер-преподаватель имеет специальное образование и регулярно, согласно графику проходит курсы повышения квалификации.

ЛИТЕРАТУРА:

Обязательная:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.
4. Беяев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
6. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г

Дополнительная:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2013 г., 480 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., - 248 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., 444 с.
4. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Москва: ЭКСМО, 2012 г., 288 с.
5. Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Москва: Советский спорт, 2015 г., 512 с.