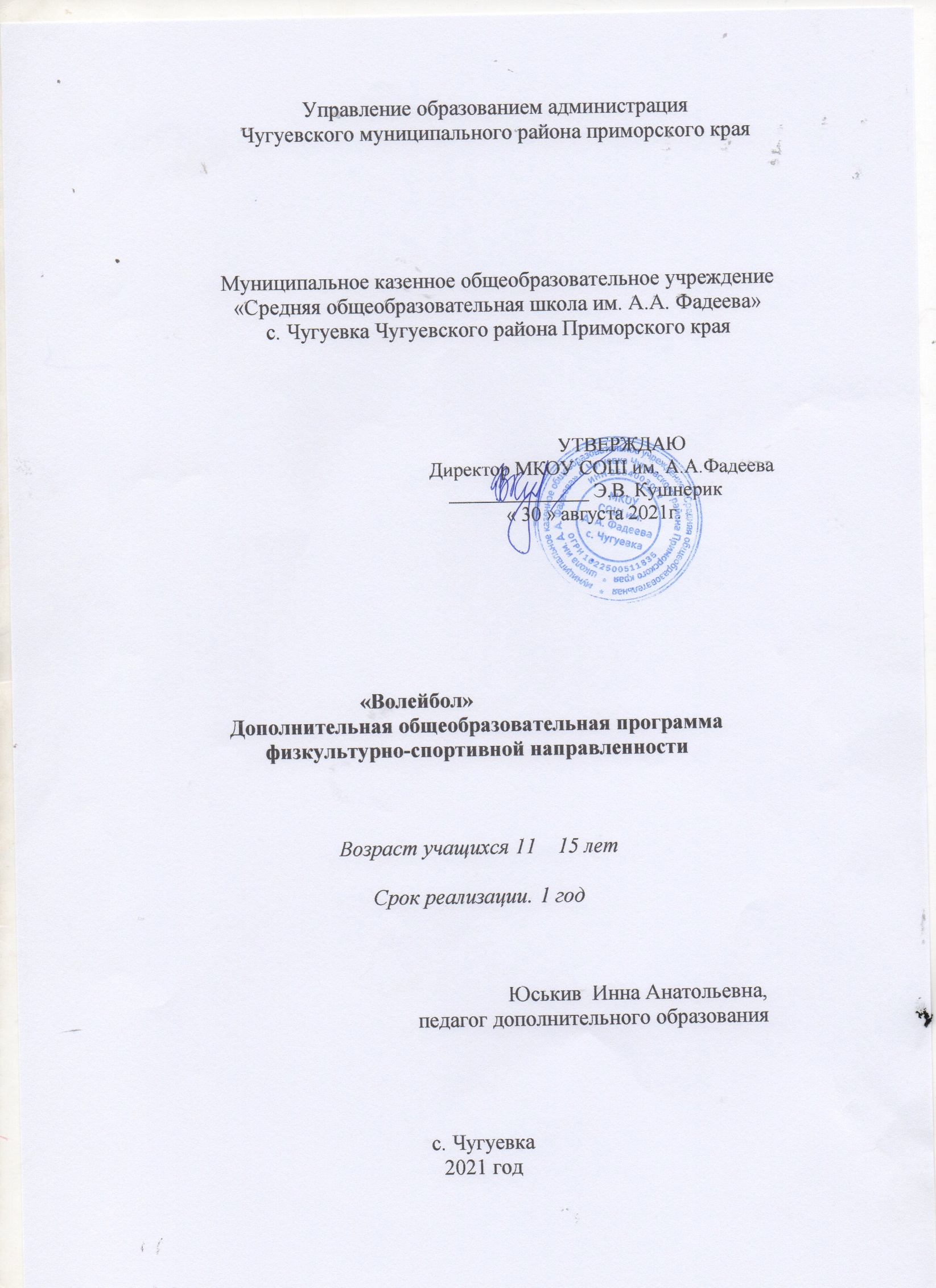
****

**Раздел №1. Основные характеристики программы.**

**1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Волейбол** — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижного образа жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия по физкультурно –спортивным программам помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Новизна программы заключается в том, что программа «Волейбол» помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте. На занятиях по программе «Волейбол» необходимы: доброжелательность педагога, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Педагогу очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление Для игры в волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

**Нормативно – правовая база**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О

физической культуре и спорте в Российской Федерации"

2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12

декабря 19993 года. М.: Юридическая литература, 1993.

3. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении

профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России

26.09.2014 N 34135).

4. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие

требования.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Количество учеников в секции — 15 человек. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол». Занятия по программе проводятся после всех уроков основного расписания, один раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

**Условия игровой деятельности приучают занимающихся**:

• подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

• действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

• постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

**Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:**

• доступностью игры для любого возраста;

• возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

• простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

• чувства коллективизма;

• настойчивости, решительности, целеустремлённости;

• внимания и быстроты мышления;

• способности управлять своими эмоциями;

• совершенствованию основных физических качеств.

**Форма обучения**- очная.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

***Воспитательные:***

• Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

• Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

• Воспитание моральных и волевых качеств.

• Воспитание дисциплинированности.

• Способствовать снятию стрессов и раздражительности.

• воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

***Развивающие:***

• Развитие координации движений и основных физических качеств и способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости)

• Способствовать повышению работоспособности учащихся.

• Развитие двигательных способностей.

• Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

***Обучающие:***

• Обучение технике и тактике игры в волейбол.

• Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

• Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

• Формирование необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

• Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**1.3 . Содержание программы.**

**Учебный план 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела/темы** | | **Количество часов** | | | **Формы аттестации /контроля/** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | Физическая культура и спорт в России. | | **1** | **1** | **-** |  |
| **2** | История развития волейбола. | | **1** | **1** | **-** |  |
| **3** | Влияние физических упражнений на организм человека | | **3** | **1** | **-2** |  |
| **4** | Гигиена волейболиста. | | **1** | **1** | **-** |  |
| **5** | Техническая подготовка. | | **11** | **-1** | **10** |  |
| **6** | Тактическая подготовка | | **11** | **-1** | **10** |  |
| **7** | Правила игры в волейбол | | **2** | **2** | **-** |  |
| **8** | Общая физическая подготовка | | **12** | **-** | **12** |  |
| **9** | Специальная физическая подготовка | **14** | | **-** | **14** |  |
| **10** | Контрольные испытания | **2** | | **-** | **2** |  |
| **11** | Контрольные игры и судейская практика | **6** | | **-** | **6** |  |
| **12** | Соревнования. | **4** | | **-** | **4** |  |
|  | **Итого:** | **68** | | **8** | **60** |  |

**1.Физическая культура и спорт в России**.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

**2.История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

**3.Влияние физических упражнений** **на организм человека**. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

**4.Гигиена волейболиста.**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: -перемещения, -подачи, -передачи, -нападающие удары, -блокирование.

**6. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это:

-умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

-умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, -умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

-перемещения, -прием нападающего удара

-прием подачи, передачи,

-подача мяча,

-нападающие удары, -блокирование.

**Тактика нападения и тактика защиты:**

-индивидуальные действия,

-групповые действия,

-командные действия

**7. Правила игры в волейбол.**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**8. Общая физическая подготовка**:

-упражнения для развития скорости:

гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

-прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

-силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

-гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

-упражнения с предметами: со скакалками и мячами;

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-спортивные игры: баскетбол, футбол;

-подвижные игры и эстафеты.

**9. Специальная физическая подготовка:**

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации;

-смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;

-игры и эстафеты с препятствиями.

**10. Контрольные испытания.** Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**1.4. Планируемые результаты**

**Предметные:**

• знать о физической культуре и спорте в России, о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене волейболиста.

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

• использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

• организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

• взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные:**

• планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определять общую цель и пути её достижения;

• распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

• конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Личностные:**

• испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

• освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Тема***  ***программы*** | ***Форма организации и***  ***проведения занятия*** | ***Методы и приёмы***  ***организации учебновоспитательного процесса*** | ***Дидактический***  ***материал,***  ***техническое***  ***оснащение занятий*** | ***Вид и форма***  ***контроля, форма***  ***предъявления***  ***результата*** | ***Графа***  ***учёта*** |
| **1** | Общие основы  волейбола ПП и ТБ  Правила игры  и методика  судейства | Групповая с организацией  индивидуальных форм  работы внутри группы,  подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение новогоматериала.Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу. |  |
| **2** | Общефизическая  подготовка  волейболиста | Индивидуальная, групповая,подгрупповая,поточная, фронтальная | Словесный,наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестировани, карточки судьи, протоколы |  |
| **3** | Специальная  подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,фронтальна, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ,практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование,  учебная игра,промежуточный тест. |  |
| **4** | Техническая  подготовка  волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,коллективно групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки,плакаты, мячи на каждого обучающегоТерминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование учебная игра, промежуточный тест,соревнование |  |
| **5** | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |  |

• дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

• проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

• сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

• соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

**Раздел №2. Организационно-педагогические условия**

**2.1. Условия реализации программы.**

**1. Материально – технические условия**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;

- набивные мячи - на каждого обучающегося;

- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

- волейбольная сетка;

- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

гимнастических матов;

- гантелей;

- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

**2.Учебно-методическое обеспечение образовательной программы**

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

* **Текущий контроль:** в течение учебного года приём контрольных нормативов в виде зачетов по ОФП и СПФ.
* **Итоговый контроль:** проводится для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов ведется журнал посещаемости.

**Контрольные нормативы**

**по** **общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 11  лет | 12  лет | 13  лет | 14  лет | 15  лет |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 |
| 3. | Бег 1000 м | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 |

**Контрольные нормативы**

по **специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 |

2.3Методические материалы

Формы организации деятельности учащихся:

* групповая;
* индивидуальная;
* командная

Основная форма организации занятий

групповая.

Формы проведения занятий:

беседы;



практическое занятие; соревнования

**Основная форма проведения занятий –** учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

* словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
* наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
* практический (выполнение упражнений). по способу усвоения изучаемого материала:
* объяснительно-иллюстративный
* дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный
* обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

**Методы результатов диагностики:**

метод контрольных тестов;

метод рефлексии;

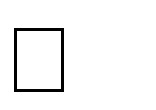
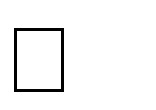
диагностическая беседа;

наблюдения;

соревнования.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

объяснительно-иллюстрир ованные;



занимающие;

творческие;

по подходу к ребенку; гуманно-личностные технология сотрудничест;

технологии свободного воспитания**.**

2,4Календарный учебный график

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 36 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 15.09.2020- 31.12.2020 |
| 2 полугодие | 12.01.2021- 31.05.2021 |
| Возраст детей лет | | 11-15 |
| Продолжительность занятия час | | 2 |
| Режим занятия | | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка час | | 68 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Объем** | **Время проведения** |
| Беседа  «ЗОЖ – что это такое?» | 30 мин | Сентябрь |
| Беседа «Правила  поведения на улице» | 30 мин | Октябрь |
| Беседа «Вредные  привычки» | 1 ч | Ноябрь |
| Беседа «Правила  поведения и ТБ во время зимних каникул» | 30 мин | Декабрь |
| Беседа «Как избежать травматизма зимой» | 30 мин | Январь |
| Беседа «Опасные привычки: Алкоголь и  алкогольная зависимость» | 30 мин | Февраль |
| Беседа «Энергетические напитки – новые  наркотики» | 30 мин | Апрель |
| Беседа «Жизнь –  главная ценность человека» | 30 мин | май |

**3.Интернет – ресурсы**

- http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» .

- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных мероприятий.

**4.Нормативно – правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О

физической культуре и спорте в Российской Федерации"

2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12

декабря 19993 года. М.: Юридическая литература, 1993.

3. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении

профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрировано в Минюсте России

26.09.2014 N 34135).

4. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие

требования

***5. Литература для учителя.***

1. Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012. 2. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М: Спорт, 2018 – 192 с. 3. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации. –Челябинск: Издательство Челябинский государственный педагогический университет, 2016 – 77 с. 4. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС. – М: Издательство «Экзамен», 2016 - 63 с.

***6. Литература для обучающихся.***

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.

3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003 г.

5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000 г.

6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999 г.

7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г