

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 11"**

Утверждаю:
Директор _____ О.И.Лысцова
Приказ № 204 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Направленность: *физкультурно-спортивная***

Возраст учащихся: *11 – 17 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор программы: Синицин Алексей Владимирович, педагог дополнительного образования

Усть-Илимск, 2023 г.

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	4
3	Учебный план	5
4	Календарный учебный график	5
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
6	Формы аттестации	9
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	9

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «указать название» такой-то направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 629 от 27.07.2022г.).

Актуальность Программы связана с тем, что Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что 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 дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают теоретические знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

Задачи:

образовательные: обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие: способствовать укреплению здоровья; содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательные способности детей; создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные: прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни; воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Возраст учащихся: с 11 до 17 лет

Объем Программы: 68 часов

Нормативный срок освоения Программы: 1 учебный год

Форма обучения – очная

2.Содержание Программы:

Введение. Техника безопасности (количество часов - 2);

Общеразвивающие упражнения (количество часов - 8);

Основы игры в волейбол (количество часов - 30);

Приёмы совершенствования игры в волейбол (количество часов - 20);

Участие в соревнованиях (количество часов -8)

Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения обучающиеся:

будут знать:

основы техники и тактики игры;

переход средней линии;

положение о соревнованиях;

способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

обязанности судей.

будут уметь:

выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

выполнять верхнюю прямую подачу;

выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации: зачёт по сдаче контрольных нормативов
I	Теория	2	
1	Физическая культура и спорт в России. Краткий очерк развития волейбола	1	
2	Техника безопасности: гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	1	
II	Практика	70	
1	Общеразвивающие упражнения	10	
2	Основы игры в волейбол	30	
3	Приёмы совершенствования игры в волейбол	20	
4	Участие в соревнованиях	10	
			соревнования
	Итого	72	

4. Календарный учебный график планирование

	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Передачи мяча над собой и в парах, постановка рук. Передачи мяча сверху в парах-обучение	1
2.	Прием мяча 2 руками снизу-обучение. Прием мяча сверху и снизу после перемещения	1
3.	Совершенствование приема мяча снизу. Упражнения для совершенствования передач сверху и снизу	1
4.	Обучение нападающему удару по неподвижному мячу. Обучение нападающему удару с собственного набрасывания – обучение	1
5.	Учебная игра , правила перехода. Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра, правила	1
6.	Передачи мяча во встречных колоннах и в тройках	1
7.	Двухсторонняя игра с использованием ранее изученных элементов. Прием мяча после нападающего удара (с руки)	1
8.	Совершенствование верхней прямой подачи, прием подачи	1
9.	Тактика одиночного блокирования – обучение, развитие прыжковых качеств. Обучение обманному удару (сброс) двумя руками сверху	1
10.	Тактика защиты (углом вперед). Учебная игра. Учебная игра в волейбол. Правила игры	1
11.	Товарищеская встреча по волейболу	1
12.	Тактика игры в защите. Совершенствование подачи	1
13.	Нападающий удар из №№ 2,4. Чередование различных видов подач	1
14.	Обучение обманному удару (сброс), в прыжке. Товарищеская встреча по	1

	волейболу	
15.	Верхняя прямая подача. Прием – подачи с доводкой пасующему(обучение)	1
16.	Одиночное блокирование , развитие прыжковых качеств. Учебная игра, правила	1
17.	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой-обучение	1
18.	Учебная игра в волейбол с использованием ранее изученных элементов	1
19.	Совершенствование нападающего удара с собственного набрасывания	1
20.	Тактика защиты (углом назад) – обучение. Парное блокирование – обучение. Страховка в защите	1
21.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	1
22.	Учебная игра, правила, судейство	1
23.	Совершенствование техники передач из различных и.п. Обучение планирующей подаче (без вращения)	1
24.	Верхняя прямая подача на точность	1
25.	Прием подачи. Учебная игра в волейбол	1
26.	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1
27.	Одиночное и парное блокирование - совершенствование	1
28.	Товарищеская встреча по волейболу	1
29.	Передачи мяча в парах и тройках	1
30.	Учебная игра в волейбол, правила перехода	1
31.	Тактика игры в нападении, страховка нападающего игрока	1
32.	Совершенствование тактики и техники нападающего удара	1
33.	Учебная игра в волейбол, расстановка игроков	1
34.	О Ф П, развитие координации. Учебная игра в волейбол. Правила. Судейство	1
35.	игра в нападении – обучение разбегу и выходу на мяч	1
36.	Различные пути решения тактических задач на игру	1
37.	Верхняя прямая подача по номерам – обучение	1
38.	Прием подачи с доводкой пасующему игроку-обучение	1
39.	Доводка до пасующего игрока. Игра в три касания	1
40.	Нападающий удар с задней линии – совершенствование	1
41.	нападающего удар, выход на мяч. Учебная игра в волейбол	1
42.	Товарищеская встреча по волейболу	1
43.	Прием нацеленного нападающего удара (с руки)	1
44.	О Ф П, развитие прыжковых качеств, развитие силовых качеств, развитие координационных качеств	1
45.	Передачи мяча в парах через сетку двумя руками сверху в прыжке-обучение, снизу	1
46.	Передачи мяча в парах через сетку двумя руками	1
47.	Передачи мяча в тройках и за голову-обучение	1
48.	Учебная игра в волейбол ,правила	1
49.	Верхняя прямая подача-совершенствование	1
50.	Нападающий удар с собственного набрасывания-обучение	1
51.	Прием нападающего удара-обучение	1
52.	Одиночное блокирование-обучение	1
53.	Страховка блока-обучение	1
54.	О Ф П, развитие прыжковых качеств, силовых качеств, координационных качеств	1
55.	Товарищеская встреча по волейболу. Тактика игры в защите-обучение	1
56.	Прием верхней подачи с доводкой пасующему-обучение	1
57.	Прием верхней подачи с доводкой пасующему-совершенствование	1

58.	Учебная игра в волейбол ,правила, судейство	1
59.	Передачи мяча за голову-совершенствование	1
60.	Передачи мяча после перемещения в стороны	1
61.	Учебная игра в волейбол ,правила	1
62.	Передачи мяча после перемещения вперед и назад. Обучение игре в защите	1
63.		1
64.	О Ф П, развитие прыжковых качеств, развитие силовых качеств, развитие координационных качеств	1
65.	Товарищеская игра в волейбол	1
66.	Учебная игра в волейбол	1
67.	Соревнования	5
68.	Техника безопасности	1
	ИТОГО:	72

Оценочные материалы

Результативность обучения определяется в ходе промежуточного контроля, включающего:

- сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различных уровней (привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня).

Общеспортивная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0-8,6
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180
4	6-минутный бег, м	1100-1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9

6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Методические материалы

Теоретическую подготовку юные спортсмены получают в виде специальных бесед, а также небольших сообщений в процессе практических занятий. На занятиях с детьми обращается внимание на укрепление их здоровья, разностороннее физическое развитие, изучение техники избранного вида спорта и специальной физической подготовки.

Учебный материал в течение всего периода обучения представлен по видам подготовки – технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики волейбола.

Физическая подготовка включает в себя специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике волейбола.

Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Принцип построения тренировочных занятий с обучающимися – это сочетание разных по целевой направленности частей занятия. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности по разделам подготовки – технической, тактической, физической.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность отрабатывать технику в игровых ситуациях. При этом игроки научатся определять свою роль и собственные игровые возможности на площадке в зависимости от занимаемой позиции.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии подростка. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения волейболу.

5.2.Рекомендации по оценке выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая. *Передачи*

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).

Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи. *Подачи*

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания. *Нападающий удар*

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий. *Блокирование*

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

6.Формы аттестации

- Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме тестирования, демонстрации умений, оценки выполнения основных двигательных действий в волейболе, сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различных уровней (привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

7. Оценочные материалы и иные Компоненты программы

7.1.Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

1. Какую форму имеет волейбольная площадка?
2. Какие требования предъявляются к площадке?
3. Как называются линии, ограничивающие площадку?
4. Что такое средняя линия?
5. Что такое линии нападения?
6. Для чего нужна линия нападения?
7. Что такое площадь нападения?
8. Какова ширина линий разметки?

9. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Права и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков. Костюм игроков

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?
- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Состав команды и расстановка игроков

- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?
- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?
- Как называются игроки каждой линии?
- Что такое взаимная расстановка игроков?
- Какое положение по кругу занимают игроки?
- Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
- Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
- Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

- Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Подача и смена мест

- Как должны расположиться игроки после смены сторон?
- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

- Каким способом можно ударять по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Игра от сетки

- Можно ли блокировать подачу?
- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

- Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения? Выход мяча из игры
- Когда мяч выходит из игры?
- Какая команда считается проигравшей после приземления мяча? Замены игроков
- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?

7.2. Иные компоненты

Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ «СОШ №11» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь: спортивный стадион;

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка со стойками;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

Список литературы, рекомендуемый при освоении программы

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. Электронное пособие для учителей. М.: Просвещение, 1989 г., Режим доступа: https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_slupsky_school.pdf
2. Пушкаренко К. Ю. Обучение технике игры в волейбол в школе // Молодой ученый. — 2018. — №52. — С. 78-81. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/238/55280/>
3. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994. Режим доступа: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/08.pdf>
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с. . Режим доступа: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/19.pdf>

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булькина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с. 7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.

8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

Интернет -ресурсы <https://volleyflyball.ru> <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol526681.html> <http://www.volley.ru/> <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/> <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-hostsas-web-yp150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital