Управление образования и молодежной политики

городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете приказом от 31.08.2023 № -од

Протокол № 1 от 30.08.2023г Директор МАОУ Линдовской СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Шубина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Для обучающихся 11 – 18 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Давыдов Антон Викторович,

учитель физкультуры

с.Линда

2023 г

Оглавление:

1. Пояснительная записка……………...…………………………………………3

2. Учебный план………………..………………………..………………………..8

3. Календарный учебный график………………………………………….…….9

4. Рабочая программа ……...……………………………………………………11

5. Содержание программы………………………………………………………12

6. Методическое обеспечение………………………..…………….…………...19

6. Оценочный материал ...………………….…………………………………...20

7. Список литературы……………………………………………………………21

**1.Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке обучающихся к соревнованиям, а также их стремлению к овладению правил спортивной игры волейбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Актуальность:** потребности современных детей и их родителей – это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья, а также повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

**Педагогическая целесообразность:** совершенствовать умения и навыки и популяризация спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост школьников.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

* от простого к сложному
* от частного к общему
* с использованием технологий личностно – ориентированного подхода в обучении

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Целью** программы «Волейбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи: 1-го полугодия обучения**

***Обучающие:*** обучение и совершенствование технических и тактических действий в волейболе.

***Развивающие:*** развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

***Воспитательные:*** воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

**Задачи: 2-го полугодия обучения**

***Обучающие:*** обучение и совершенствование технических и тактических действий в волейболе.

***Развивающие:*** развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

***Воспитательные:*** воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

**Уровень программы:** базовый

**Условия реализации образовательной программы.**

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 11 – 18 лет. В кружок принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно – тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Сроки реализации программы**

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Форма реализации программы – очная. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно– тренировочные игры.

**Общий объем :36 часов**

1-е полугодие 17 часов

2 полугодие 19 часов

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Режим занятий:**

Программа по «Волейболу» реализуется на базе МАОУ Линдовской СШ. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу- 45 минут.

**Состояние здоровья:** отсутствие медицинских противопоказаний.

**Формы занятий:**

* Групповые, теоретические и практические занятия
* Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
* Подвижные игры
* Эстафеты, круговые тренировки
* Квалификационные испытания

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Виды занятий:** тренировки, соревнования, беседы.

**Ожидаемый результат программы: 1-го полугодия**

* знать правила спортивной игры волейбол;
* знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
* уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
* знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
* уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
* уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
* знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
* участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

**Ожидаемый результат программы: 2-го полугодия**

* знать правила спортивной игры волейбол;
* знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
* уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
* знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
* уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
* уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
* знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
* участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

**2.Учебный план**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Волейбол»

Срок реализации – 1 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модуль | Часы | Промежуточная аттестация |
| Модуль 1 полугодия | 16 | 1 час |
| Модуль 2 полугодия | 18 | 1 час |
| Итого: | 34 часа | 2 часа |
|  | 36 часов |  |

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 |  |  | 1гр.1 |  |  |  |  | 1гр.2 |  |
| 2 |  | 1гр.2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1гр.1 |  |
| 4 | 1гр.2 | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  | 1гр.2 |  |  |  |
| 6 | 1 гр.1 |  | 1гр.2 | 1гр.1 |  |  | 1гр.1 |  | 1гр.2 |
| 7 |  |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  |  |
| 8 |  |  | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 | 1гр.1 |
| 9 |  | 1гр.2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  | 1гр.1 |  |
| 11 | 1гр.2 | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  | 1гр.2 |  |  |  |
| 13 | 1 гр.1 |  | 1гр.2 | 1гр.1 |  |  | 1гр.1 |  | А гр.2 |
| 14 |  |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  |  |
| 15 |  |  | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 | А гр.1 |
| 16 |  | 1гр.2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  | 1гр.1 |  |
| 18 | 1гр.2 | 1гр.1 |  | А гр. 2 |  |  | 1гр.2 |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  | 1гр.2 |  |  |  |
| 20 | 1 гр.1 |  | 1гр.2 | А гр.1 |  |  | 1гр.1 |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  |  |
| 22 |  |  | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 | 1гр.1 |
| 23 |  | 1гр.2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  | 1гр.1 |  |
| 25 | 1гр.2 | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  | 1гр.2 |  |  |  |
| 27 | 1гр.1 |  | 1гр.2 | 1гр.1 |  |  | 1гр.1 |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  |  |
| 29 |  |  | 1гр.1 |  | 1гр.2 |  |  | 1гр.2 |  |
| 30 |  | 1гр.2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  | 1гр.1 |  |  |  |  |
|  | 4/4 | 4/5 | 5/4 | 4/4 | 4/4 | 4/4 | 4/4 | 4/5 | 3/2 |
| Итого:72 | | | | | | | | |  |

**4.Рабочая программа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **всего** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **1-е полугодие** | | **2-е полугодие** | |
| **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **Общие основы волейбола.**  **Правила поведения и техники безопасности. Правила игры.** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | зачёт на знание теоретических вопросов; |
| **Общефизическая подготовка** | 1 | 2 | 1 | 2 | прохождение тестов |
| **Специальная подготовка** | 1 | 2 | 1 | 2 | прохождение тестов |
| **Техническая подготовка** | 1 | 2 | 1 | 2 | прохождение тестов |
| **Тактическая подготовка** | 1 | 2 | 1 | 2 | прохождение тестов |
| **Игровая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 3 | прохождение тестов |
| **Промежуточная аттестация** |  |  | 1 |  | 1 | комплексная работа |
| Всего | 36 | 6 | 11 | 6 | 13 |  |

**5.Содержание программы.**

**Содержание 1-го полугодия**

**Теоретические сведения**

* Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
* Последовательность обучения волейболистов;
* Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
* Правила игры и методика судейства соревнований;
* Эволюция правил игры по волейболу;
* Упрощенные правила игры;
* Действующие правила игры;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
* Основы техники игры и техническая подготовка.
* Основы тактики игры и тактическая подготовка.

**Общефизическая подготовка**(развитие двигательных качеств)

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки

**Специальная физическая подготовка**

* упражнения для развития прыгучести
* координации движений
* специальной выносливости
* упражнения силовой подготовки
* подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для  защиты и нападения;
* подбор упражнений для развития взрывной силы;
* подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

**Техническая подготовка**

*Техника выполнения нижнего приема*

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

**Тактическая подготовка**

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

* Совершенствование тактики нападающих ударов;
* Нападающий удар задней линии;
* Совершенствование технико – тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
* Нападающий удар толчком одной ноги;
* При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

* Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
* Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
* Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
* Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение технике передаче в прыжке:*

* «Откидке», отвлекающие действия при вторых передачах.
* Упражнения на расслабления и растяжения.
* Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
* Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
* Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**Содержание 2-го полугодия**

**Теоретические сведения**

* Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
* Последовательность обучения волейболистов;
* Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
* Правила игры и методика судейства соревнований;
* Эволюция правил игры по волейболу;
* Упрощенные правила игры;
* Действующие правила игры;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
* Основы техники игры и техническая подготовка.
* Основы тактики игры и тактическая подготовка.

**Общефизическая подготовка**(развитие двигательных качеств)

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки

**Специальная физическая подготовка**

* упражнения для развития прыгучести
* координации движений
* специальной выносливости
* упражнения силовой подготовки
* подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для  защиты и нападения;
* подбор упражнений для развития взрывной силы;
* подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

**Техническая подготовка**

*Техника выполнения нижнего приема*

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

**Тактическая подготовка**

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

* Совершенствование тактики нападающих ударов;
* Нападающий удар задней линии;
* Совершенствование технико – тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
* Нападающий удар толчком одной ноги;
* При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

* Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
* Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
* Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
* Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение технике передаче в прыжке:*

* «Откидке», отвлекающие действия при вторых передачах.
* Упражнения на расслабления и растяжения.
* Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
* Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
* Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**6.Методическое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки.
2. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки - 3 – 4 штуки
4. Гимнастические маты – 3 штуки.
5. Скакалки  –15 штук.
6. Мячи волейбольные – от 10 штук.
7. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Видео уроки
2. Презентации

**7.Оценочные материалы**

Для оценки разносторонней физической подготовки и уровня освоения программы проводятся контрольные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Способы определения результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы.

***Форма подведения итогов реализации*** программы - зачет.

Определение результативности освоения каждого модуля соответствует 3 критериям: высокий, средний, низкий уровень освоения программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | | Результат | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| Быстрота | Бег 30 м  (сек) | 4,9 | 5,1 | 5,1 | 5,3 | 5,3 | 5,5 |
| Челночный бег 3x10 м  (сек) | 8,6 | 8,9 | 8,9 | 9,1 | 9,1 | 9,3 |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см) | 800 | 700 | 700 | 500 | 500 | 400 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 185 | 185 | 175 | 175 | 765 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы**  **(кол – во раз)** | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| Подача на точность | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Передача из зоны 3 в зону 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Приём подачи из зоны 6 в зону 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Прием снизу – верхняя передача | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 |
| Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность) | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Вторая передача из зоны 2 в зону 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Блокирование одиночное нападающего удара | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Нападающий удар или скидка | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |

**8.Список используемой литературы**

**Литература для педагога:**

1. Всероссийская Федерация Волейбола. Выпуск №17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М, 2014.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2019г
5. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.
7. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 2019г.
8. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. 2019г.
9. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
10. Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

**Литература для учащихся:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. 2019г.
5. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 2019г.
6. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.