


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ ДО «Центр
внешкольной работы»
Протс кол № 21
от « 16 » августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Центр
внешкольной работы»
Р. Ш. Абдулина
Приказ № 128
от « 16 » августа 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Годовое количество часов: 108 часов
Количество часов в неделю: 3 часа
Уровень программы: базовый

Автор: Кабиров Нияз Ильязович,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

с. Пировское, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 2996 - р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд.

С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Также среди родительского сообщества Пировского муниципального округа было проведено анкетирование по запросу родителей и детей на услуги дополнительного образования. Наибольший запрос вызвали программы по физкультурно-спортивной направленности, в том числе и запрос поступил на программу «Волейбол».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ:

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.
- рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.
- программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):
 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит занимающимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 11 до 17 лет. Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Группы по программе формируются согласно возрастной группе: от 11 до 13 лет, от 14 до 17.

Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ для всех нозологий кроме определенных степеней нарушений зрения или нарушения интеллекта. Оптимальное количество детей в группе: от 10 до 15 человек

Срок реализации программы и объем учебных часов. Срок реализации программы 1 год. Объем реализации составляет 108 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академическому часу.

Режим занятий. Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 3 часа занятия проводятся 2 раза в неделю

по 1,5 академическому часу. Продолжительность учебного часа – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» по представлению сведений педагогов с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи программы:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- 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 чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Формы обучения:

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Изучение истории ФК и спорта.	2	2	-	Беседа
2.	Изучение правил ТБ. Правила соревнований.	2	2	-	Беседа
3.	ОФП.	15	2	13	Практические задания
	3.1ОФП.	2	1	1	
	3.2ОФП.	2	1	1	

	3.30ФП.	2	-	2	
	3.40ФП	2	-	2	
	3.50ФП	2	-	2	
	3.60ФП	2	-	2	
	3.70ФП	2	-	2	
	3.80ФП	1	-	1	
4.	Упражнения для развития силы.	6	1	5	Практические задания
	4.1 Упражнения для развития силы.	2	1	1	
	4.1 Упражнения для развития силы.	2	-	2	
	4.1 Упражнения для развития силы.	2	-	2	
5.	Упражнения на быстроту.	6	1	5	Практические задания
	5.1 Упражнения на быстроту.	2	1	1	
	5.2 Упражнения на быстроту	2	-	2	
	5.3 Упражнения на быстроту	2	-	2	
6.	Упражнения на выносливость.	2	1	1	Практические задания
	6.1 Упражнения на выносливость.	2	1	1	
7.	Упражнения на ловкость.	2	1	1	Практические задания
	7.1 Упражнения на ловкость.	2	1	1	
8.	Развитие морально – волевых качеств.	2	1	1	Практические задания
	8.1	2	1	1	
9.	Упражнения на гибкость.	2	1	1	Практические задания
	9.1 Упражнения на гибкость.	2	1	1	
10.	Упражнения для обучения передачи мяча.	2	-	2	Практические задания
11.	Упражнения для обучения приема мяча.	2	-	2	Практические задания
12.	Упражнения для обучения приема – передачи чередованием.	3	1	2	Практические задания
	12.1 Упражнения для обучения приема – передачи чередованием.	2	1	1	
	12.2 Упражнения для обучения приема – передачи чередованием.	1	-	1	
13.	Передача мяча в движении.	3	1	2	Практические задания
	13.1 Передача мяча в движении.	2	1	1	

	13.1Передача мяча в движении.	1	-	1	
14.	Приемы мяча в движении.	3	1	2	Практические задания
	14.1Приемы мяча в движении.	2	1	1	
	14.2Приемы мяча в движении.	1	-	1	
15.	Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	3	1	2	Практические задания
	15.1Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	2	1	1	
	15.2Специальные упражнения для приема – передачи мяча.	1	-	1	
16.	Приемы мяча в волейболе.	3	1	2	Практические задания
	Приемы мяча в волейболе.	2	1	1	
	Приемы мяча в волейболе.	1	-	1	
17.	Подачи мяча в волейболе.	3	1	2	Практические задания
	Подачи мяча в волейболе.	2	1	1	
	Подачи мяча в волейболе.	1	-	1	
18.	Нападающий удар.	3	1	2	Практические задания
	Нападающий удар.	2	1	2	
	Нападающий удар.	1	-	1	
19.	Передачи мяча стоя спиной к цели.	3	1	2	Практические задания
	Передачи мяча стоя спиной к цели.	2	1	1	
	Передачи мяча стоя спиной к цели.	1	-	1	
20.	Финты в волейболе.	3	1	2	Практические задания
	Финты в волейболе.	2	1	1	
	Финты в волейболе.	1	-	1	
21.	Игра в зоне 3.	3	1	2	Практические задания
	Игра в зоне 3.	2	1	1	
	Игра в зоне 3.	1	-	1	
22.	Прием мяча отраженного сеткой.	3	1	2	Практические задания
	Прием мяча отраженного сеткой.	2	1	1	
	Прием мяча отраженного сеткой.	1	-	1	
23.	Прием мяча после подачи.	3	1	2	Практические задания
	Прием мяча после подачи.	2	1	1	
	Прием мяча после подачи.	1	-	1	
24.	Прием мяча после	3	1	2	Практические

	нападающего удара.				задания
	Прием мяча после нападающего удара.	2	1	1	
	Прием мяча после нападающего удара.	1	-	1	
25.	Блокирование нападающего удара.	3	1	2	Практические задания
	Блокирование нападающего удара.	2	1	1	
	Блокирование нападающего удара.	1	-	1	
26.	Игровые комбинации.	3	1	2	Практические задания
	Игровые комбинации.	2	1	1	
	Игровые комбинации.	1	-	1	
27.	Повторение изученных приемов.	22	2	20	Практические задания
	Контрольные игры и соревнования				
	Повторение изученных приемов.	1	1	1	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	1	1	1	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	Повторение изученных приемов.	2	-	2	
	ИТОГО	108	29	79	

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Возникновение ФК и спорта. Развитие ФК и спорта в нашем крае, районе и селе.

Раздел 2. Изучение правил ТБ. Правила соревнований.

Теория. Основные возрастные особенности ФК и спорта.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, выпрыгивания, прыжки вверх, общеразвивающие упражнения и др. Эстафета.

Раздел 4. Упражнения для развитие силы.

Практика. Различные варианты подтягиваний, отжиманий, работа с отягощениями др.

Раздел 5. Упражнение на быстроту.

Теория. Быстрота определение. Составляющие быстроту. Методы развития быстроты.

Практика. Упражнения на реакцию, на время движения, на частоту выполнения и др.

Раздел 6. Упражнения на выносливость.

Теория. Развитие морально- волевых качеств

Практика. Специальные упражнения с увеличением или уменьшением времени и интенсивности выполнения.

Раздел 7. Упражнение на ловкость.

Теория. Ловкость определение. Виды ловкости. Методы развития ловкости.

Практика. Упражнения на простую и сложную реакцию. Игровые упражнения.

Раздел 8. Развитие морально-волевых качеств.

Теория. Основы психологической подготовки спортсмена. Воспитание упорства, силы воли, стремления к победе.

Практика. Упражнения с использованием максимальных соревновательных нагрузок, игры с элементами единоборства и др.

Раздел 9. Упражнения на гибкость.

Теория. Гибкость определение. Виды гибкости. Методы развития гибкости.

Практика. Упражнения на гибкость стоя, сидя, в наклоне, шпагаты и др.

Раздел 10. Упражнения для обучения передачи мяча.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 11. Упражнения для обучения приема мяча.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 12. Упражнения для обучения приема передачи чередованием.

Практика. Спецупражнения.

Раздел 13-15. Технически правильное выполнение упражнения.

Разделы 16-26. Основы тактики.

Практика. Правильное выполнение тактических решений.

Раздел 27. Повторение изученных приемов.

Теория. Разбор ошибок.

Практика. Совершенствование техники выполнения движений.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

1. Сформированы понятия о виде спорта - волейбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
2. Учащиеся приобрели практические навыки и теоретические знания в области волейбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
3. Сформированы определённые игровые наклонности юных волейболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции либеро, связующий, доигровщик, диагональный, центральный блокирующий)

Личностные:

1. Развито чувство коллективизма, для успешной игры в волейбол;
2. Развиты лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
3. Развиты морально-волевые качества.

Метапредметные:

1. У юных спортсменов сформировано чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
2. Воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
3. Учащиеся проявляют интерес и любовь к волейболу, как вида спорта.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	2023 - 2024г	01.09. 2023г	31.06. 2024	36	72	108	45 минут	Май

5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- волейбольная сетка;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи набивные;

- форма спортивная (майки, шорты наколенники и обувь);
- мячи волейбольные - 10 штук;
- мячи футбольные и баскетбольные;
- гири, гантели.

Секундомер, свисток, рулетка,

Информационное обеспечение: аудио, видео - источники.

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог дополнительного образования

Кабиров Нияз Ильязович, образование - педагог дополнительного образования

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инвентарий
Октябрь	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Ноябрь	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Декабрь	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Январь	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Февраль	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Март	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Апрель	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Май	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи
Июнь	Итоговый	Практические задания	Секундомер, рулетка, свисток, волейбольные мячи,

Итоговый контроль по оценке уровня подготовленности и овладения

специальными навыками обучающиеся сдают учебные и контрольные нормативы;

- выступление на соревнованиях разного уровня;
- участие в соревнованиях между учебными группами;
- участие в товарищеских играх.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках, участие в муниципальных соревнованиях.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Занятия по программе «Волейбол» предусматривают изучение теоретического материала, проведение практических занятий по волейболу с игровыми элементами.

Данная программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Методы и формы обучения. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее

выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Педагог осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля: · стартовый · текущий · итоговый. В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста. Психологическая подготовка Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста. 14 Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки. Воспитание волевых качеств волейболистов – в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций. Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков. Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных

эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: - разъяснение и убеждение; - внушение; - отвлечение внимания. Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий). Воспитательная работа Воспитание – это целенаправленное управление процессом

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

- 1.Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие/ В.С. Родиченко. – М.: ФиС, 2005. – 144 с.
2. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист: учебное пособие/ Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 3.Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе: учебное пособие/ А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

- 1.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
- 2.Железняк, Ю. Д. «Юный волейболист»: учебное пособие для тренеров/ Ю.Д. Железняк. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Железняк, Ю. Д. «Подготовка юных волейболистов»: учебное пособие для тренеров/ Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение, 1989.
- 4.Ивойлов, А. В. Волейбол: учебное пособие для тренеров/ А.В. Ивойлов. – Мн.: Выш. школа, физ. Воспитания, 1979.
- 5.Ковалев, В.Д. Спортивные игры./ В.Д. Ковалев. – М., 1988

6. Чехов, Ю.О. Основы волейбола./ Ю.О. Чехов. – М.: ФИС, 1979.

