

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»**

Принято:

На заседании Педагогического совета

Протокол №1

От 30 августа 2022г.

Утверждаю:

Директор школы

Крутых З.К.

Приказ №250

От 30 августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Волейбол»
Возраст обучающихся 12-17 лет.
Срок реализации программы 9 месяцев.**

**Составитель:
Учитель физической культуры
Бабкин В.А.**

Ижевск 2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Программа направлена на укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни, адаптацию через занятия волейболом в жизни, коллективе, социуме, профессиональное самоопределение, развитие качеств необходимых в жизни.

Отличительные особенности программы:

Данная программа написана на основе типовых учебных программ по волейболу, рекомендованных Министерством по физической культуре, спорту и туризму и направлена на подготовку спортсменов – разрядников, членов сборных команд Удмуртской Республики и России, реализующих свои способности в жизни как на профессиональной основе в области спорта, так и любительской.

Учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки проводятся на основании требований учебной программы по волейболу для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2009г., утвержденной Государственным Комитетом РФ по физической культуре и спорту, разработанной Московским государственным областным университетом, Всероссийской Федерацией волейбола, апробированной и адаптированной к условиям Удмуртской Республики, методических и учебных пособий и видеофильмов.

Цель - подготовка резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, что юные спортсмены при переходе в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- обучение технике владения мячом и тактике игры;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в игровых упражнениях и двусторонних играх уменьшенными составами и игровыми площадками.

Развивающие:

-развитие физических способностей (ловкости, силу, выносливость, координацию движения);

-развитие устойчивого интереса к данному виду спорта;

- подготовка учащихся к соревнованиям.

Воспитывающие:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

-способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Адресат программы: Программа рассчитана на детей школьного возраста от 12-17 лет.

Возраст обучающихся, сроки и этапы реализации программы.

Рабочая программа рассчитана на реализацию в течение 9-и месяцев, программа этапа начальной подготовки юных волейболистов. Возраст обучающихся 12-17лет.

Объем программы: Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы-153 часа.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения очная, групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы- 12 человек).

Первый этап («этап предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Программа включает в себя систему тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп, теоретический материал, нормативные требования.

Виды занятий- физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры). Беседы по правилам и судейству соревнований.

Срок освоения программы. Для освоения программы «Волейбол» необходимо 9 месяцев.

Режим занятий: По программе предусмотрена недельная нагрузка: 1 год обучения-4,5 часа.

Периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (время занятий включает 60 минут учебного времени и обязательный 5- минутный перерыв).

Уровень сложности программы- стартовый.

Учебный план

№	Учебный материал	Всего	Теория	Практика	Форма промежуточной аттестации.
---	------------------	-------	--------	----------	---------------------------------

1	Вводное занятие	2	1	1	Контроль ное упражнений.
2	Общая физическая подготовка	44	12	30	
3	Специальная физическая подготовка	22	7	15	
4	Техническая подготовка	35	9	28	
5	Тактическая подготовка	22	8	14	
6	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	16	6	10	
7	Соревнования и контрольные испытания	10	2	8	
8	Итоговое занятие	2	1	1	
	Общее количество часов	153	46	107	

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория. Беседа о технике безопасности во время занятия. Знакомство с планом работы за год.

№ пп	Тема	Материал
1	ФКиС в России	<ol style="list-style-type: none"> Задачи ФКиС, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1. Влияние физ. упр. на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	<ol style="list-style-type: none"> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5	Правила игры в волейбол	<ol style="list-style-type: none"> Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6	Места занятий и инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

Практика. Разминка.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Беседа. Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, тесно связанных между собой.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и двигательных навыков.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Средства: подготовительные упражнения, специальные игры.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Беседа. Прыжковая подготовка волейболистов на первом этапе обучения. Скоростная подготовка. Двигательно-координационные способности.

Практика. Упражнения

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа.
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Прыжковая тренировка комбинируется с основной. В каждой тренировке последовательно выполняются упражнения 2, 3, 4, 7. Дозировка: 20 прыжков (запрыгиваний) в серии (2-3 серии); отдых между сериями -1-2 мин.

Интервал между упражнениями - 2-3 мин. Упражнения выполняются с набивными мячами (3-5 кг). Развитие скоростных способностей следует начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.

4. Техническая подготовка

Теория. Беседа. Техника безопасности во время игры с мячом. Правильность выполнения упражнений.

Практика:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

-стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

-двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;

-сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча:

-передачи в парах в сочетаниях с перемещениями в различных направлениях;

-встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;

-передачи из глубины площадки для нападающего удара;

-передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

-передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи:

-нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток;

-подача в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;

--соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;

-верхняя прямая подача: в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку,

-верхняя прямая подача: в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары:

-удар прямой по ходу по неподвижному мячу, на амортизаторах;

-в держателе через сетку;

-по мячу, подброшенному партнером;

-удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1.Перемещения и стойки:

-стойки в сочетании с перемещениями;
-перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2.Прием мяча сверху двумя руками:

-наброшенного партнером через сетку;
-в парах направленного ударом (расстояние 3-6м)
-прием подачи нижней прямой.

3.Прием снизу двумя руками:

-наброшенного партнером (в парах и через сетку);
-направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);
-во встречных колоннах;
-в стену и над собой поочередно многократно;
-прием подачи нижней, прямой, верхней.

4.Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

-с набрасывания мяча партнером в парах;
-от нижней прямой подачи.

5.Блокирование:

одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 в держателе, блокирующий на подставке;

-то же, блокирование в прыжке;
-блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке);
-то же, удар с передачи.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Беседа. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Практика.

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;
- чередование верхней и нижней подач;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

- взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхней и нижней подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;
- от обманной передачи;
- выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3;
- то же, игрок из зоны 2;
- игрок из зоны 4;
- перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

6. Интегральная подготовка.

Теория. Беседа.

Практика.

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.

6.Подготовительные игры: «2 мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме, система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

7. Соревнования и контрольные испытания

Теория. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика.

1.Мини-волейбол

2.Волейбол неполными составами (2х2, 3х3, 4х4).

3.Волейбол неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с заданиями по техническим приемам.

8. Итоговое занятие.

Теория. Техника безопасности во время летних каникул.

Практика. Игра «Волейбол».

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда

После окончания *первого года* обучения учащийся

должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения;
- 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.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.**Календарный учебный график**

«У»-учебные занятия

«К»-каникулярное время

«А»-промежуточная аттестация

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды											Всего недель	Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь		февраль	март	апрель	май			
		1-3	4-7	8-11	12-16	17	18-19	20-23	24-28	29-32	33-34		34	
1	6	У	У	У	У	А	У	У	У	У	А			153

Условия реализации программы.

В группу первого года обучения принимаются все желающие без предварительного отбора. В ходе занятий проявляется личностные особенности, формируется адекватная самооценка своих способностей.

Для организации образовательного процесса по данной программе применяются следующие педагогические технологии: групповая (включая одновременную работу со всей группой, работа в парах) и индивидуальная работа.

Материально- техническое оснащение и методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; -	контрольные нормативы по СФП

	<p>методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 		<p>гимнастические маты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - 	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Tактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	- тестирование; - турнир.			
б. Соревнования и контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действие.

Формы аттестации.

Форма итоговой аттестации для групп НП – положительная динамика по показателям физической подготовки (сдача контрольных нормативов), показателям врачебного контроля. Участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Оценочные материалы.

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки

- не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Раздел 3.Список литературы.

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.