

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Иркутска средняя  
общеобразовательная школа № 38

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Паршукова Д.Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ г. Иркутска СОШ №38  
\_\_\_\_\_ Туголукова А.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**Уровень программы: «базовый»**

**Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год**

**1 год (144 часа)**

**Возраст 10-17 лет (4-11 классы)**

Автор-составитель:

Шульга Сергей Владимирович,

педагог-организатор

Иркутск 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- ✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 (зарегистрирован №60590 от 27.10.2020);
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 №28);
- ✓ Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень освоения:* стартовый

*Форма получения образования:* в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МБОУ г.Иркутска СОШ № 38).

*Адресат программы*

Программа ориентирована на детей от 10 до 17 лет. Программа разработана с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей разных возрастов.

*Объем и срок реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 144.

*Актуальность данной программы* обусловлена тем, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися младшей группы 3-5 классы и старшей группы 6-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

*Целью данной программы является* укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### ***Задачи:***

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

#### ***Условия реализации***

количество детей в группе – от 15, но не более 20 человек (в соответствии с локальным актом учреждения).

- групповые занятия проводятся

- при очной форме обучения: в учебном кабинете;

Организация образовательного процесса рассчитана с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14.

Продолжительность учебного занятия составляет 2 часа 2 раза в неделю.

Количество аудиторных занятий составляет 144 часа в год, внеаудиторных занятий нет.

Форма обучения: очная, заочная.

Допускается сочетание очной и заочной форм обучения. Заочная форма обучения

допускается в период возникающих ситуаций (неблагоприятная санитарно-эпидемиологическая обстановка и т.п.), связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

*Формы проведения занятий и виды деятельности*

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Перемещения	2	1	1	групповой
2	Передачи мяча	22	2	20	групповой
3	Подачи мяча	16	2	14	индивидуальный
4	Нападающие (атакующие) удары	24	3	21	фронтальный
5	Приём мяча	10	1	9	индивидуальный
6	Блокирование атакующих ударов	10	1	9	фронтальный
7	Игры	12	1	11	групповой
8	Физическая подготовка	40	2	38	индивидуальный
9	Судейская практика	8	2	6	индивидуальный
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>			

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## 4. СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Перемещения

Теория. Правила игры в волейбол. Виды перемещений в ходе игры.

Практика. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### Раздел 2. Передачи мяча

Теория. Способы передачи мяча.

Практика. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### Раздел 3. Подачи мяча

Теория. Способы и техника исполнения подачи мяча.

Практика. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### Раздел 4. Нападающие (атакующие) удары

Теория. Виды нападения, техника выполнения.

Практика. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Нападающий удар со второй линии.

### Раздел 5. Приём мяча

Теория. Основные правила приема мяча, техника исполнения.

Практика. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### Раздел 6. Блокирование атакующих ударов

Теория. Техника блока, эффективность противодействия, групповое блокирование.

Практика. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).  
Страховка при блокировании.

### **Раздел 7. Игры**

Теория. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Практика. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### **Раздел 8. Физическая подготовка**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика. Освоение навыков физической подготовки, развитие силовых способностей, выносливости, гибкости.

### **Раздел 9. Судейская практика**

Теория. Правила судейства игры волейбол.

Практика. Судейство учебной игры в волейбол.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь*:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- смогут научиться:
  - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
  - проводить судейство по волейболу.

## **6. ФОРМЫ УЧЁТА ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, СИСТЕМА КОНТРОЛИРУЮЩИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№	Контрольные нормативы	Количество
1	Правила соревнований	1
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

## 7. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

N п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата Проведения
1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху.	2	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	2	
3	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	2	
4	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая подача.	2	
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2	
6	Развитие координационных способностей: кувырки вперёд и назад на гимнастических матах, прыжки вверх с поворотом на 180*и 360*, бег с изменением направления.	2	
7	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2	
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной к сетки. Нападающий удар.	2	
9	Развитие выносливости: бег 8 мин. средним темпом, челночный бег, прыжки через скакалку.	2	
10	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	
11	Передача снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.	2	
12	Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	2	
13	Передача мяча в прыжке, после перемещения. Игра в волейбол.	2	
14	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.	2	
15	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра в волейбол.	2	
16	Развитие мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	2	
17	Передача мяча стоя у сетки сверху двумя руками. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра.	2	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
19	Круговая тренировка.	2	
20	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	
21	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2	
22	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	
23	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.	2	
24	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	
25	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 Игра в волейбол.	2	
26	Круговая тренировка.	2	
27	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	



28	Передача сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками отражённого от сетки.	2	
29	Нападающий удар через сетку с удаленных передач от сетки Игра в волейбол.	2	
30	Развитие прыгучести: прыжки из глубокого приседа, через скакалку, вверх на горку гимнастических матов.	2	
31	Правила игры в волейбол и судейская жестикуляция.	2	
32	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	
33	Круговая тренировка.	2	
34	Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.	2	
35	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	
36	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	
37	Развитие координационных способностей: бег на скорость из различных исходных положений, кувырки вперёд и назад, челночный бег.	2	
38	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2	
39	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2	
40	Подача в прыжке. Приём подачи снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
41	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2	
42	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	2	
43	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	
44	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол.	2	
45	Правила игры в волейбол и судейская практика.	2	
46	Круговая тренировка.	2	
47	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	
48	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 . Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	
49	Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	2	
50	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра в волейбол.	2	
51	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.	2	
52	Командные тактические действия в нападении и защите.	2	
53	Круговая тренировка.	2	
54	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	
55	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Передачи мяча в прыжке.	2	
56	Развитие мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	2	
57	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	
58	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	

59	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
60	Круговая тренировка.	2	
61	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	
62	Групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
63	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2	
64	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2	
65	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.	2	
66	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2	
67	Правила игры в волейбол и судейская практика.	2	
68	Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.	2	
69	Круговая тренировка.	2	
70	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2	
71	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2	
72	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2	

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	обозначения
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М . . : Просвещение, 2011. – 77 с . : ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Ноутбук	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д

20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

## 9. ЛИТЕРАТУРА

*для педагога*

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

*для обучающихся*

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.