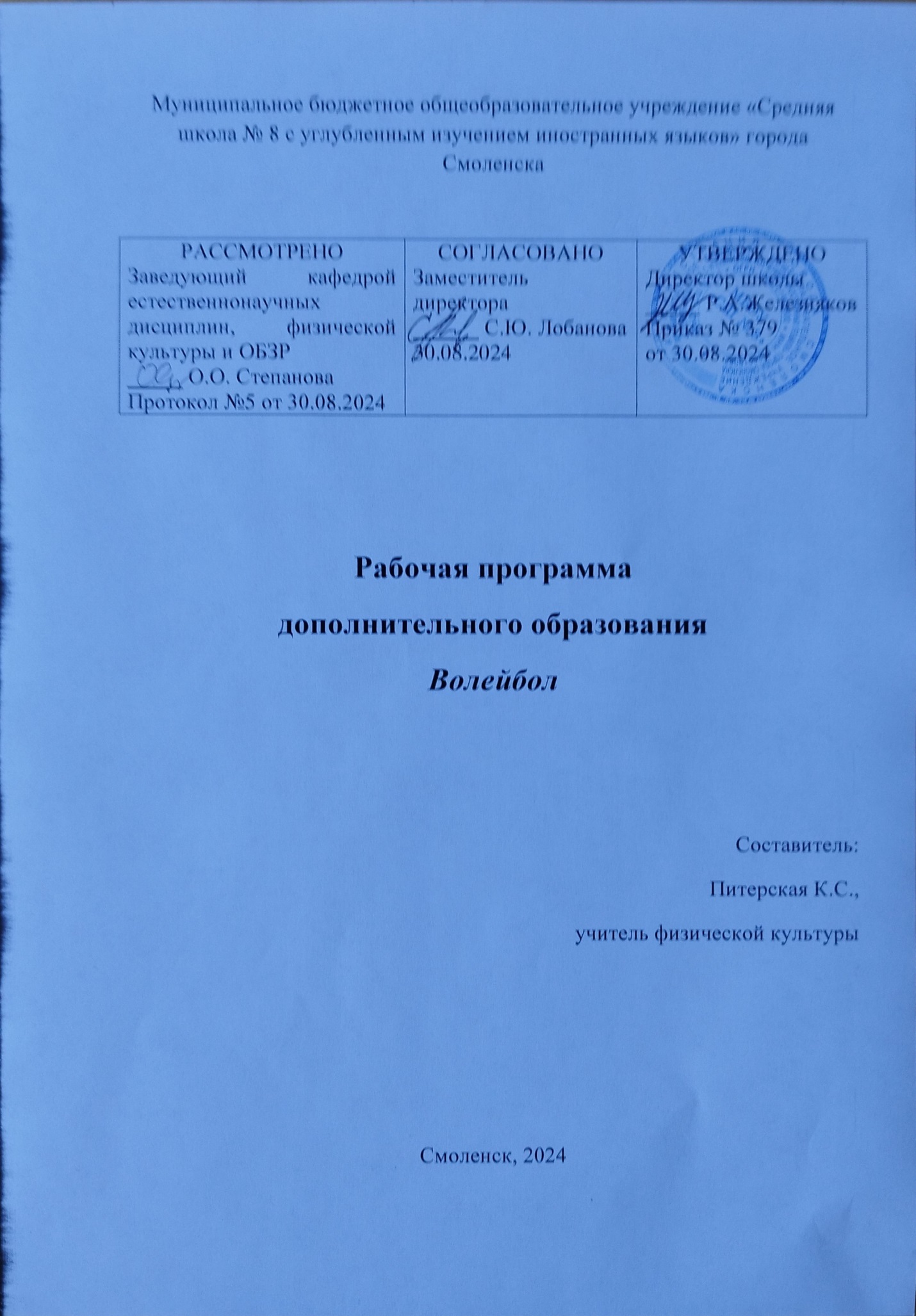
****

**Дополнительная общеобразовательная**

**Общеразвивающая программа**

**Физкультурно спортивной напрвленности**

**«Волейбол»**

**Возраст учащихся: 11-15лет**

**Срок реализации:1год**

**Уровень сложности программы:средний**

**Составитель:**

**Учитель физической культуры**

**Питерская К.С.**

**Смоленск 2024г**

**1.Пояснительная записка**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность .

Она разработана с учетом:

- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)

- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

**Актуальность**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект , а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Отличительная особенность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе авторской Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов,(Москва, 2018), ноотличается тем, что в ней увеличены часы игровой практики, что позволит детям быстрее освоить правила волейбола, технические и тактические особенности игры.

Также в программу добавлены комплексы упражнений для развития всех физических качеств.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 11-15 лет

**Форма обучения** –очная.

**Объём и сроки реализации**: Курс очного обучения по программе рассчитан на 9 учебных месяцев (36 учебных недель) общим объемом 34 часов.

**Режим организации занятий**:

Занятия очного обучения проводятся 1 час в неделю Продолжительность занятий для учащихся 1 час.

Количество детей в группе: 12-15 человек.

**Рекомендуемый режим занятий:**

Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Минимальная наполняемость учебной группы – 12 человек.

Максимальное количество занимающихся в группе - 15 человек.

Состав группы – мальчики,девочки.

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

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 11-15 ЛЕТ**

Особенностями детей этого возраста являются стремление к познанию; неустойчивость внимания; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные

качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство

ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**1.2. Цель программы**: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**Обучающие**:

- совершенствовать навыки техники и тактики игры в волейбол;

- способствовать опыту игры в волейбол на соревнованиях и зачетных мероприятиях;

- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

**Развивающие:**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: силу, выносливость, ловкость, быстроту

**Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;

- формировать коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками.

* 1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании изучения курса программы должны быть достигнуты определенные результаты.

**Предметные:**

* овладение основами игры в волейбол;
* овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
* приобретение минимума знаний в области здоровья, медицины, физической культуры и спорта.

**Метапредметные:**

В конце обучения по программе у обучающихся будут развиты:

* специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: сила, выносливость, ловкость.быстрота,

**Личностные:**

В конце обучения по программе у детей будут сформированы:

* устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
* коммуникативные навыки при общении со сверстниками и взрослыми.

**1.2. Содержание программы.**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1 | Теория | 2 | 2 | - | Текущий |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 16 | - | 16 | текущий |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 15 | - | 15 | текущий |
| 4 | ОФП | - | - | На каждом занятии | текущий |
| 5 | Соревнования | 1 |  | 2 | текущий |
|  |  | 34 | 2 | 32 |  |

**1.3 Содержание учебного плана**

**Раздел 1.Тематика занятий:***Теория (2 часа*).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Раздел 2.***Техническая подготовка*(15 часов).

*Овладение техникой передвижения и стоек.*Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте  после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Раздел 3.Тактическая подготовка**(15 часов)

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

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие 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.

**Раздел 4.Общефизическая подготовка** (на каждом занятии)

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

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением  до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Раздел 5.Соревнования** (2 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Контрольные испытания.*

*Общефизическая подготовка.*

Бег 30 м 6х5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Техническая подготовка.*

*Испытание на точность передачи.*Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

*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. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара иливыход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

**1.5Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность**

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и др. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

* контрольных тренировок;
* контрольного тестирования;
  + открытого занятия;
    - соревнований различного уровня.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе обучения применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально

- игровая, в парах.

*Форма проведения занятий:* индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям Волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы:

- словесные методы, наглядные методы,

-практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

• Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.

• Специальные упражнения для индивидуальной разминки.

• Система упражнений для освоения волейбола.

• Спортивные развивающие игры.

• Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений.

• Методы сплочения детского спортивного коллектива.

• Участие в спортивных соревнованиях.

В программе используются педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – обучение на высоком уровне трудности в− быстром темпе, опора на теоретические знания.

- группового обучения – обучение осуществляется в парах, группах, реализуется с− учетом принципов дифференцированного подхода;

- технология поэтапного формирования умений и навыков – обучение от простого к−сложному. Умения и знания накапливаются постепенно;

- технология игровой деятельности - педагогическая технология на основе системы− эффективных заданий на тему игровой импровизации.

**2.1. Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения занятий секции Волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

• спортивный зал,

•волейбольная сетка,

• мячи волейбольные,

• фишки,

• набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков,

• спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый обучающийся должен иметь:

• спортивную форму

• спортивную обувь.

*Кадровое обеспечение:*

Реализацию программы осуществляет учитель физической культурыс

высшим образованием без предъявления требований к уровню

квалификации.

**2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата по плану | Дата по факту | Форма занятия | Кол-во  часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 2.09 |  | вводное | 1 | Вводный ИОТ.  Теория.  Правила соревнований | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 2 | 9.09 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Первичный ИОТ. Теория.  Правила соревнований | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 3 | 16.09 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | спортзал МБОУ-СШ №8 | наблюдени |
| 4 | 23.09 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | спортзал МБОУ-СШ №8 | наблюдение |
| 5 | 30.09 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Приём мяча двумя  руками снизу | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 6 | 7.10 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 7 | 14.10 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нижняя прямая подача  и нижний прием мяча | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 8 | 21.10 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 9 | 28.10 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Позиционное нападение. Учебная игра | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 10 | 11.11 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Комбинации из передвижений  и остановок игрока. | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 11 | 18.11 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Учебная игра. Развитие координационных  способностей | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 12 | 25.11 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Учебная игра. Развитие координационных  способностей | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 13 | 2.12 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Учебная игра. Развитие координационных  способностей | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 14 | 9.12 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Учебная игра. Развитие координационных  способностей | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 15 | 16.12 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Учебная игра. Развитие координационных  способностей | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 16 | 23.12 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 17 |  |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 18 | 13.01 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 19 | 20.01 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 20 | 27.01 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 21 | 3.02 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 22 | 10.02 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся  к судейству | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 23 | 17.02 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Двусторонняя игра | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 24 | 24.02 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Двусторонняя игра | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 25 | 2.03 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 26 | 9.03 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 27 | 30.03 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 28 | 6.04 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Стойка игрока.  Перемещение в стойке | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 29 | 13.04 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Приём мяча двумя  руками снизу. Двухсторонняя игра с элементами волейбола | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 30 | 20.04 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Приём мяча двумя  руками снизу Двухсторонняя игра с элементами волейбола. | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 31 | 27.04 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 32 | 4.05 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Верхняя передача мя-ча в парах, тройках Двухсторонняя игра с элементами волейбола | спортзал МБОУ-СШ №8 | опрос |
| 33 | 18.05 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Нижняя прямая подача  и нижний прием мяча Двухсторонняя игра с элементами волейбола | спортзал МБОУ-СШ №8 | тестирование |
| 34 | 18.05 |  | Учебно-тренировочное | 1 | Соревнование.  Итоговое занятие | спортзал МБОУ-СШ №8 | Контрольные упражнения |

**2.4. Оценочный материал**

Способом для проверки результата обучения детей в спортивной секции Волейбол являются: повседневные систематические наблюдения за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце обучения. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования, соревнования на различных уровнях.

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих формирование специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по волейболу.

**Итоговая аттестация** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

* контрольных тренировок;
* контрольного тестирования;
  + открытого занятия;
    - соревнований различного уровня.

**2.5. Список литературы**

**Список литературы для педагога**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2018. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).

Физическая культура 5-8 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2018. – 251 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2017. -480 с.

**Список литературы для учащихся**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2018. – 251 с.