

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
на заседании методического совета.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2020г.



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7 класс

Срок реализации программы: 2020-2021уч. год.

Автор-составитель программы:  
Братчикова Елизавета Игоревна,  
учитель физической культуры

г. Канск, 2020г.

## **Пояснительная записка**

Программа секции волейбол внеурочной деятельности «Волейбол» для 7 класса разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)
- пособия для учителей и методистов: «Внеклассическая деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2018.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеклассическая деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2018г., «Физическая культура. Рабочие программы. 4-е издание. Москва «Просвещение», 2018г.

**Направленность (профиль) программы** – Программа внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

**Актуальность программы** - Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Отличительные особенности программы** - Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

**Адресат программы** – обучающиеся 7 класса (13-14 лет).

**Объем программы** - Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 70 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. **Формы обучения и виды занятий** – очная, практические и теоретические занятия.

**Срок реализации программы** - 1 год

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7 классов.

**Режим занятий**-1 год – 70 часов из расчета 2 раза в неделю (1 час). Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Цель и задачи:**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

**Основными задачами программы являются:**

**Обучающие:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

#### **Содержание программы**

Материал программыдается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Содержание программы:**

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в миниволейбол.

**Техническая подготовка.** Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и 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). Передача 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 мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой 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.

**Общефизическая подготовка.** 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 - 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Пионербол», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

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

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

## **Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися 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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Календарно тематическое планирование по волейболу

№	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
1.	1.09		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.
2.	3.09		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».
3.	8.09		Эстафеты с приемом мяча снизу.
4.	10.09		Техническая подготовка волейболиста.
5.	15.09		Верхняя прямая подача
6.	17.09		Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).
7.	22.09		Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
8.	24.09		Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
9.	29.09		Передача мяча снизу двумя руками в парах
10.	1.10		Нижняя прямая передача
11.	6.10		Верхняя прямая передача
12.	8.10		Техника и обучение техническим приемам игры
13.	13.10		Обучение стойке волейболиста и технике перемещений
14.	15.10		Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами
15.	20.10		Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.
16.	22.10		Передачи мяча после подбрасывания
17.	27.10		Передачи мяча в парах после набрасывания партнером
18.	29.10		Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе»
19.	10.11		Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров»

<b>20.</b>	<b>12.11</b>	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах
<b>21.</b>	<b>17.11</b>	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6
<b>22.</b>	<b>19.11</b>	Обучение приему мяча снизу двумя руками
<b>23.</b>	<b>24.11</b>	Обучение приему мяча снизу двумя руками
<b>24.</b>	<b>26.11</b>	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку
<b>25.</b>	<b>1.12</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении
<b>26.</b>	<b>3.12</b>	Нападающий удар
<b>27.</b>	<b>8.12</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении
<b>28.</b>	<b>10.12</b>	Индивидуальные тактические действия в защите
<b>29.</b>	<b>15.12</b>	Развитие координационных способностей
<b>30.</b>	<b>17.12</b>	Развитие выносливости
<b>31.</b>	<b>22.12</b>	Развитие гибкости
<b>32.</b>	<b>24.12</b>	Прием мяча снизу над собой
<b>33.</b>	<b>29.12</b>	Нижняя прямая подача
<b>34.</b>	<b>12.01</b>	Передача мяча сверху двумя руками
<b>35.</b>	<b>14.01</b>	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления
<b>36.</b>	<b>19.01</b>	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.
<b>37.</b>	<b>21.01</b>	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.
<b>38.</b>	<b>26.01</b>	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача
<b>39.</b>	<b>28.01</b>	Передача мяча в движении в парах
<b>40.</b>	<b>2.02</b>	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку
<b>41.</b>	<b>4.02</b>	Нижняя прямая подача в парах

42.	9.02	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов
43.	11.02	Контроль техники нижней прямой подачи.
44.	16.02	Техника прямого нападающего удара
45.	18.02	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.
46.	25.02	Прием мяча снизу над собой
47.	2.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки
48.	4.03	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
49.	9.03	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
50.	11.03	Развитие координационных способностей
51.	16.03	Тактика свободного нападения
52.	18.03	Подвижные игры и игровые задания
53.	30.03	Передача двумя руками сверху в прыжке
54.	1.04	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.
55.	6.04	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача
56.	8.04	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.
57.	13.04	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.
58.	15.04	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
59.	20.04	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
60.	22.04	Тактика игры
61.	27.04	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.
62.	29.04	Игра в защите.
63.	4.05	Игра в нападении в зоне 3.

<b>64.</b>	6.05	Совершенствование тактики освоенных игровых действий
<b>65.</b>	11.05	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.
<b>66.</b>	13.05	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством
<b>67.</b>	18.05	Подачи в прыжке
<b>68.</b>	20.05	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.
<b>69.</b>	25.05	Игра в защите
<b>70.</b>	27.05	Контроль уровня физической подготовленности

## **Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

### **Техническое оснащение**

1. проектор;
2. экран;
3. видео – диски;
4. компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

1. Картотека упражнений по волейболу (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
3. «Правила игры в волейбол».
4. «Правила судейства в волейболе».
5. Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

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

### **Оценочный материал.**

#### **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. Даётся два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Даётся 10 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. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

##### ***Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.***

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемусядается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. 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»,2001.-480с.