

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
(протокол от 15.06.2023г.№20)

УТВЕРЖДАЮ  
приказ от 15.06.2023 г. № 139-О  
Директор \_\_\_\_\_ И.И.Боякова

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 13 - 15 лет

Срок реализации 1 год

Исполнитель: Котов И.И.,  
педагог дополнительного образования

Год разработки

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование»07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. На первом году обучения больше внимания уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке.

**Актуальность программы.** 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 подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся оценивать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

**Организационно-педагогическая основа обучения.** Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группе составляет 15 человек. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 13 - 15 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение рассчитано на 36 рабочих недель в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

.Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

### **Методическое обеспечение**

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

### **Формы организации образовательного процесса.**

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Основой подготовки учащихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём технической и тактической подготовки.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в волейбол, развития творческих способностей с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол

#### **Развивающие**

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

#### **Воспитательные**

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;

## Оздоровительные

Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

укрепить физическое и психологическое здоровье.

содействовать физическому развитию.

повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	25.05	36	72	По расписанию

### Учебный план

	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Общая физическая подготовка.	1	13	14
3	Специальная физическая подготовка	1	10	11
4	Техническая подготовка	1	13	14
5	Тактическая подготовка	1	15	16
6	Интегральная подготовка	1	10	11
7	Соревнования.		4	4
8	Итоговое занятие		1	1
	Итого:	6	66	72

### Рабочая программа

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в волейбол, развития творческих способностей с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол

#### **Развивающие**

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

#### **Воспитательные**

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;

#### **Оздоровительные**

Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

укрепить физическое и психологическое здоровье.

содействовать физическому развитию.

повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Название раздела, темы
1	<b>Вводное занятие</b> Теория: инструктаж по технике безопасности
2-4	<b>Общая физическая подготовка.</b> Разминка волейболиста. Значение ОРУ перед началом тренировки
5-7	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места
8-9	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
10-12	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места
13-15	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов
16-17	<b>Специальная физическая подготовка .</b> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
18-19	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции
20-21	Игры и эстафеты с препятствиями
22-23	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки.
24-25	Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу
26	Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
27	<b>Техническая подготовка</b> Специальные технические приемы перемещения.
28-29	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед
30-32	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед
33-34	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.
35-37	Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке.
38-40	Передача мяча двумя руками назад
41	Прямой нападающий удар через низкую сетку
42	<b>Тактическая подготовка .</b> Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
43-44	Тактические действия, индивидуальные, командные в нападении и защите.
45-46	Тактические действия, индивидуальные, командные в нападении и защите
47-48	Тактические действия, индивидуальные, командные в нападении и защите



49-50	Наблюдение за траекторией полета мяча, быстрое принятие правильного решения
51-52	Наблюдение за траекторией полета мяча, быстрое принятие правильного решения
53-54	Наблюдение за траекторией полета мяча, быстрое принятие правильного решения
55-56	Тактические действия, индивидуальные, командные в нападении и защите
57-58	<b>Интегральная подготовка.</b> Система тренировочных воздействий
59-60	Упражнения для решения задач различных видов подготовки
61-62	Упражнения на переключение с одних действий на другие
63-64	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
65	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
66-67	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
68-71	<b>Соревнования.</b> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах
72	<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных нормативов по ОФП

## Содержание

**Тема 1: Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

### **Тема 2: Общая физическая подготовка.**

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со

скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тема 4: Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

### **Тема 5: Тактическая подготовка**

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение

игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

### **Тема 6: Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

### **Тема 7: Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

### **Тема 8: Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

правила игры в волейбол;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для волейболиста

овладеют основами техники волейбола;

овладеют основами судейства в волейболе;

вести счет;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;

знать технологическую последовательность выполнения работы;

правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;

развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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 районных 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, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

## **Материально – техническое обеспечение программы**

### спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 1 шт.

стойки волейбольные

гимнастическая стенка- 5 шт.

гимнастические скамейки-2шт.

гимнастические маты-7шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 2шт.

мячи волейбольные – 8 шт.

мячи баскетбольные-10шт.

мячи футбольные-2шт.

обручи-6шт

### **Критерии оценивания обучающихся:**

#### 1. Контрольные нормативы: ОФП:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

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

#### Игровые действия:

1. Подача мяча

2. Прием подачи

3. Передача мяча

4. Атакующий удар

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

#### Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.