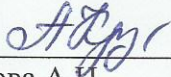


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Управление Администрации по образованию и делам молодежи  
Благовещенского района  
МБОУ "Орлеанская ООШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
протокол № 9  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР

  
\_\_\_\_\_  
Крюкова А.Н.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
МБОУ "ООШ"

  
\_\_\_\_\_  
Козырко О.Б.  
приказ № 198  
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Дополнительного образования  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Волейбол»  
2023-2024 учебный год

Автор разработчик:  
Герстнер Анита Евгеньевна,  
учитель физической культуры

с. Орлеан  
2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 сердечнососудистой 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

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

### **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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. *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.

3. *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 выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

## **II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»**

**Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.**

Планирование 5 класс

<b>№ раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Перемещения	9	секции; соревнования.	Игровая; спортивно-оздоровительная
2	Верхняя передача	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
3	Нижняя передача	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная

4	Приём мяча	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
5	Подвижные игры и эстафеты	9	секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
6	Физическая подготовка в процессе занятия		секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
	Итого	34		

#### Планирование 6 класс

<b>№ раздел</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
2	Закрепление техники верхней передачи	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
3	Закрепление техники нижней передачи	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
4	Верхняя прямая подача	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно- оздоровительная
5	Закрепление техники приёма	3	секции; соревнования	Игровая; спортивно-



	мяча с подачи			оздоровительная
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
7	Физическая подготовка в процессе занятия		секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
	Итого	34		

### Планирование 7 класс

<b>№ раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
2	Закрепление техники верхней передачи	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
3	Закрепление техники нижней передачи	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
4	Верхняя прямая подача	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная

6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
7	Физическая подготовка в процессе занятия		секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
	Итого	34		

### Планирование 8 класс

<b>№ раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
2	Прямой нападающий удар	8	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
5	Двусторонняя учебная игра	5	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
6	Одиночное блокирование	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная

7	Страховка при блокировании	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
8	Физическая подготовка в процессе занятия		секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
	Итого	34		

### Планирование 9 класс

<b>№ раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
2	Прямой нападающий удар	5	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
5	Двусторонняя учебная игра	7	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
6	Одиночное блокирование и	4	секции; соревнования	Игровая; спортивно-

	страховка			оздоровительная
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
	Физическая подготовка в процессе занятия		секции; соревнования	Игровая; спортивно-оздоровительная
	Итого	34		

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
6	Двусторонняя учебная игра.	1		
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		

11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1		
14	Игры, развивающие физические способности.	1		
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1		
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2		
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2		
20	Двусторонняя учебная игра.	1		
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3		
29	Игры, развивающие физические способности.	1		

30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3		
33	Двусторонняя учебная игра.	1		
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
№	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2		
1-2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
4	Двусторонняя учебная игра.	1		
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
6-7	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		

8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
11	Игры, развивающие физические способности.	1		
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1		
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		
14	Закрепление нижней прямой подачи.	2		
15-16	Двусторонняя учебная игра.	1		
17	Разучивание верхней прямой подачи.	3		
18-20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2		
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2		
24-25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
26	Закрепление приём мяча	1		

	сверху двумя руками.			
27	Разучивание одиночного блокирования.	2		
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2		
30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
32-33	Двусторонняя учебная игра.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.			

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Совершенствование стоек игрока.	1		
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3	Игры, развивающие физические способности.	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		



7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3		
14	Двусторонняя учебная игра.	1		
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2		
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2		
23	Игры, развивающие физические способности.	1		
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2		

26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2		
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Стойки игрока.	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3	Игры, развивающие физические способности.	1		
4	Сочетания способов	1		

	перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).			
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2		
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2		
13	Двусторонняя учебная игра.	1		
14	Развитие физических качеств.	1		
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1		
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
22	Игры, развивающие физические	1		

	способности.			
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2		
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Стойки игрока.	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		

3	Игры, развивающие физические способности.	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1		
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1		
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1		
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2		
14	Развитие физических качеств.	1		
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1		
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и	1		

	тактических действий.			
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1		
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
22	Игры, развивающие физические способности.	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2		
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

## Список литературы

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
- Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
- Волейбол: 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.
- 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.
- Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
- 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», 2007.