

государственное общеобразовательное учреждение
Ярославской области «Лицей № 86»



Утверждаю
Директор ГОУ ЯО «Лицей № 86»

О.В. Большакова

Приказ № 03-01/245 от 27.08.2025

Согласовано

Заместитель директора по УВР

В.С. Макарин

Физкультурно-спортивная направленность
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
(1 год обучения)

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

г. Ярославль
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2018г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т.С. Лисицкой, Л. А. Новиковой.

Программа спортивно-оздоровительного направления соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную – половые и индивидуальные особенности детей.
- *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- *принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Категория обучающихся: 7-8 классы

Наполняемость группы: 12-15 человек

Срок реализации программы: 1 год (с сентября по май)

Количество часов – 3 учебных часа в неделю (45 минут); 108 часов в год

Место проведения занятий: спортивный зал лицея, спортивная площадка.

Ожидаемые результаты освоения программы.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.
- Обучение основам техники и тактики.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы:**Основы занятий (теоретическая часть):**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передача мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:**теоретическая часть**

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

Тематическое планирование

№	Тема	Двигательные действия	Кол-во часов
1	Перемещения		12
2	Верхняя передача		17
3	Нижняя подача		17
4	Нижняя передача		18
5	Приём мяча		15
6	Подвижные игры и эстафеты	Игра	11
7	Двусторонняя учебная игра	Игра	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия		9
	Итого		105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травм при занятиях волейболом. Основы истории развития волейбола в России.	
2.	Стойка игрока. Техника выполнения волейбольной стойки (высокая, средняя, низкая). Обучение средней стойке. Перемещения.	
3.	Стойка игрока. Обучение высокой стойки волейболиста. Перемещения в стойке. Обучение и формирование навыка верхней передачи двумя руками. Пионербол.	
4.	Стойка игрока. Обучение высокой стойки волейболиста. Перемещения и вынос рук под мяч для передачи двумя руками сверху. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху.	
5.	Стойка игрока. Обучение низкой стойке волейболиста. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху. Подвижные игры.	
6.	Стойка игрока. Перемещения и вынос рук под мяч для передачи двумя руками сверху. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху. Эстафеты.	
7.	Стойка игрока. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху. Работа с неподвижным мячом.	
8.	Стойка игрока. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху в перемещении, приближенных к игровым ситуациям. СФУ. Развитие скоростных качеств.	
9.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и в перемещении. Подвижная игра с элементами волейбола.	
10.	Стойка игрока. Передвижения в стойках. Передача мяча двумя руками сверху над собой и в перемещении. Развитие скоростных качеств. Встречные и линейные эстафеты.	
11.	Стойка игрока. Обучение и формирование навыка приема мяча снизу двумя руками над собой. Развитие внимания и координационных способностей. Подвижная игра.	
12.	Стойка игрока. Перемещение в стойке, выход под мяч в среднюю стойку. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
13.	Стойка игрока. Обучение и формирование навыка приема мяча снизу двумя руками над собой. Развитие внимания и координационных способностей. Подвижная игра.	
14.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	
15.	Стойка игрока. Перемещение в стойке, выход под мяч в среднюю стойку. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
16.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Пионербол.	
17.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Эстафеты.	
18.	Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. Игра.	
19.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие скоростных способностей.	
20.	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	
21.	Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м Игра в пионербол с элементами волейбола.	

22.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие силовых способностей.	
23.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м.	
24.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-6 м. Игра в пионербол.	
25.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах	
26.	Перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Развитие выносливости.	
27.	Перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
28.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
29.	Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	
30.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола.	
31.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Эстафеты.	
32.	Перемещения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания.	
33.	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	
34.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Развитие силовых способностей.	
35.	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после выполнения верхней прямой подачи.	
36.	Прямой нападающий удар с собственного набрасывания. Игра по упрощённым правилам.	
37.	Стойки и перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через голову (назад) в парах, тройках.	
38.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2 и 4.	
39.	Прием мяча снизу двумя руками в зонах 1, 6, 5. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар с передачи. Двусторонняя игра.	
40.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2 и 4.	
41.	Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 2 в зоны 3 и 4. Нападающий удар с передачи. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи.	
42.	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	
43.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	
44.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Страховка мяча.	
45.	Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра в волейбол. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. ОРУ.	
46.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
47.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
48.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	

49.	Обязанности занимающихся, правила волейбола. Профилактика травм при занятиях волейболом. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. ОРУ.	
50.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
51.	Учебная игра в волейбол.	
52.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху и снизу.	
53.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
54.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	
55.	Стойка игрока. Падение при приёме с последующим перекатом. СФУ. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху в перемещении, приближенных к игровым ситуациям.	
56.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
57.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	
58.	Стойка игрока. Падение при приёме с последующим перекатом. СФУ. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху в перемещении, приближенных к игровым ситуациям.	
59.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
60.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	
61.	Стойка игрока. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху назад. Передача мяча снизу двумя руками назад.	
62.	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Развитие скоростно-силовых способностей.	
63.	Подвижная игра с элементами волейбола.	
64.	Стойка игрока. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху назад. Передача мяча снизу двумя руками назад.	
65.	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Развитие скоростно-силовых способностей.	
66.	Встречные и линейные эстафеты.	
67.	Стойка игрока. Передвижения в стойках. Совершенствование навыка верхней передачи двумя руками сверху назад. Передача мяча снизу двумя руками назад.	
68.	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Развитие скоростно-силовых способностей.	
69.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
70.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой и на сетку. Работа с неподвижным мячом.	
71.	Прямой нападающий удар с передачи в 4 зоне. Развитие скоростно-силовых способностей.	
72.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
73.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой и на сетку. Развитие внимания и координационных способностей.	
74.	Прямой нападающий удар с передачи в 4 зоне.	
75.	Приём подачи. Учебная игра в волейбол.	
76.	Стойка игрока. Перемещение в стойке, выход под мяч в среднюю стойку. Упражнения на совершенствование техники передач снизу и сверху двумя руками.	
77.	Прямой нападающий удар с передачи в 4 и 3 зонах.	
78.	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
79.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения на совершенствование техники передач снизу и сверху двумя руками.	
80.	Прямой нападающий удар с передачи в 4 и 3 зонах.	

81.	Приём подачи. Учебная игра в волейбол.	
82.	Передвижения в стойке. Упражнения на совершенствование техники передач снизу и сверху двумя руками.	
83.	Прямой нападающий удар с передачи в 4 и 3 зонах.	
84.	Общая физическая подготовка.	
85.	Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху в различных комбинациях.	
86.	Прямой нападающий удар с передачи во 2 и 3 зонах.	
87.	Учебная игра в волейбол.	
88.	Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху в различных комбинациях.	
89.	Прямой нападающий удар с передачи во 2 и 3 зонах.	
90.	Учебная игра в волейбол.	
91.	Перемещения в стойке. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2 и 4.	
92.	Нападающий удар на точность попадания в зоны 1 и 5. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи.	
93.	Индивидуальные действия – выбор места для подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи.	
94.	Перемещения в стойке. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2 и 4.	
95.	Нападающий удар на точность попадания в зоны 1 и 5. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи.	
96.	Индивидуальные действия – выбор места для подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи.	
97.	Стойки и перемещения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения).	
98.	Прием мяча снизу двумя руками после выполнения подачи.	
99.	Учебная игра по правилам.	
100.	Передвижения в стойке приставными шагами. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Упражнения на совершенствование передач мяча.	
101.	Приём мяча на задней линии. Тактические действия при выполнении второй передачи после приёма мяча с подачи.	
102.	Учебная игра по правилам. Развитие силовых способностей.	
103.	Передвижения в стойке приставными шагами. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, тройках.	
104.	Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии (игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 3) при передаче мяча.	
105.	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Учебная игра по правилам.	
106.	Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
107.	Командные действия: приём подачи и передача мяча в зону 3, зону 4. Прием мяча снизу двумя руками через зону.	
108.	Учебная игра по правилам. Подведение итогов.	

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Контроль

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных норм, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающегося спланировать план занятий и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм, тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в план по итогам диагностирования занимающихся

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Плажный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований).
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Материальное обеспечение .

Спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, гантели, резиновые жгуты.