Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбольная секция»

Возраст обучающихся 10 – 17 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Бахарев Евгений Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Байкалово 2026 год

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время. Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткий перерыв отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для корректировки осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности, учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Дополнительная общеобразовательная программа соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

6. Устав МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);

9. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность. Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки волейболистов: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю,

технике и тактике волейбола, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Программа по волейболу рассчитана 3 года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет, в зависимости от желания, обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, содействие правильному их физическому развитию.

Задачи

Обучающие: Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности на соревнованиях по волейболу; формирования у спортсменов комплекса специальных знаний и навыков, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков;

Развивающие: формирование двигательных навыков, спортивного мастерства; активизация, поддержание и восстановление физических сил и спортивной работоспособности; достижение интеграции всех качеств, навыков, знаний, умение реализовать в соревнованиях всё приобретённое в процессе спортивной подготовки;

ознакомить учащихся с основными профессиями связанные со спортом и физической культурой.

Воспитательные: формирование спортивной мотивации, коммуникативных качеств, командообразующих умений и навыков.

Освоение данной дополнительной программы по волейболу раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики волейбола, овладение основами техники и тактики игры в волейбол, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Тренировочный этап

Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (связующие, нападающие) и их способов; интегральную подготовку. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных

нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов

Основу тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	4	0	4	Зачет
2	Общая физическая подготовка.	1	27	28	Зачет
3	Специальная физическая подготовка.	0	29	29	Зачет
4	Техника игры в волейбол.	4	0	4	Зачет
5	Судейство игр	0	2	2	Зачет
6	Техника нападения.	0	35	35	Зачет
7	Техника защиты.	0	35	35	Зачет
8	Тактика нападения.	0	35	35	Зачет
9	Тактика защиты.	0	35	35	Зачет
10	Контрольные испытания	0	9	9	Зачет
	ИТОГО	**9**	**207**	**216**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория: История развития волейбола. Общие основы волейбола; Техника безопасности. Профилактика травматизма; Правила игры в волейбол и методика судейства; Техническая подготовка волейболистов;

Форма контроля: зачет

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (28 часов)

Теория: Основы прыжка в высоту.
Практика: Приседания на месте, «берпи». Челночный бег. Бег на короткие дистанции до 100 м. Прыжки в высоту с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.
Форма контроля: зачет

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (29 часов)
Практика: прыжки вверх из положения приседа; запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см; прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами; прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава; имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа); прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.
Форма контроля: зачет

Раздел 4. Техника игры в волейбол. (4 часа)
Теория: Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития; последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры; роль соревнований для проверки технической подготовки игроков; взаимосвязь развития техники нападения и защиты;
Форма контроля: зачет

Раздел 5. Судейство игр. (2 часа)
Практика: Составление положения о соревнованиях, календарь игр; организация и проведение соревнования внутри объединения.
Форма контроля: зачет

Раздел 6. Техника нападения. (35 часа)
Практика: Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка; Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места); Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность; Техника передачи мяча двумя руками сверху; Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные); Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой; Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); Техника передач снизу: подводящие

упражнения с набивными мячами; Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу; Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку; Упражнения для развития гибкости; Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут); Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); Упражнения для развития быстроты перемещений; Нападающий удар задней линии; Имитационные упражнения с волейбольными мячами; Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
Форма контроля: зачет

Раздел 7. Техника защиты. (35 час)

Практика: Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); Специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). Выпады: вперед, в сторону;
Форма контроля: зачет

Раздел 8. Тактика нападения. (35 час)

Практика: Характеристика индивидуальных действий в нападении. Функции игроков. Условные названия тактических действий в нападении. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Выполнение вторых передач, подбор упражнений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.
Форма контроля: зачет

Раздел 9. Тактика защиты. (35 часов)

Практика: Характеристика индивидуальных действий в защите. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации. Взаимодействие игроков. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости. Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); Подбор упражнений для развития взрывной силы. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Форма контроля: зачет

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	**С**	**В**
1.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м (количество раз)	м.	14	17	20
		д.	8	14	17
2.	Прямой нападающий или удар накатом в прыжке поочередно из зон 4 и 2 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 попытки из каждой зоны)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12

3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Челночный бег 3*10м	м.	7,2	7,9	8,5
		д.	7,9	8,4	9,1
7.	Передача снизу двумя руками над собой	м.	12	15	18
		д.	10	13	15
8.	Передача сверху двумя руками над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели: Н – низкий; С – средний; **В** – высокий.

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами волейбола.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют

прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике волейбола; повышение уровня физической подготовки на основе проведения подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Содержание тренировочного занятия (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 40 минут в группах начальной подготовки 2 раза по 40 минут; тренировочного этапа 3 раза по 40 минут. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию на предстоящую работу. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 15-25 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное врабатывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более.

Заключительная часть длится 5-10 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Участие в соревнованиях

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки волейболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Инструкторско-судейская практика

Инструкторско-судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе волейбола.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения волейболу. Поочередно, выполняя роль судей, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать правила. Судья обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией волейбола, обратить внимание обучающихся на

важнейшие элементы и возможные ошибки. Обучающие принимает участие в соревнованиях рамках школы.

Судейская практика дает возможность получить теоретическую и практическую подготовку по судейству.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- держатель мяча
- гимнастические скакалки;
- волейбольная сетка;
- эспандеры;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные мячи.

спортивные снаряды:

- Тумба для прыжков
- Стойка для точности передач

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество часов	215
4	Недель в первом полугодии	18
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	7 сентября
7	Выходные дни	1-8 января
8	Окончание учебного года	31 мая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

10. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
11. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
14. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
15. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

СПИСОК ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Обучающее видео волейболу
2. ОФП для детей
3. Упражнение на развитие точности передачи и координации
4. Упражнения для развития прыгучести
5. Защита в волейболе
6. Видео урок по волейболу. Отработка игровых взаимосвязей
7. Тренировка разбега на нападение в 3 шага
8. Силовые тенировки в домашних условиях
9. Топ 30 игровых моментов в Российской Супер лиги по Волейболу
10. Волейбол. Как правильно разминаться перед игрой. Разминка.
11. Как увеличить прыжок в домашних условиях
12. Пас в волейболе.Передача сверху в волейболе