
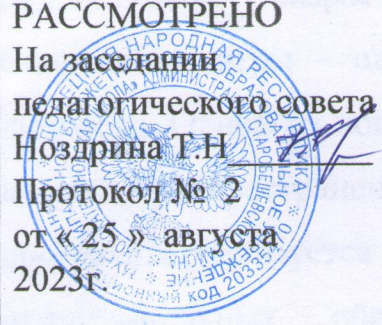

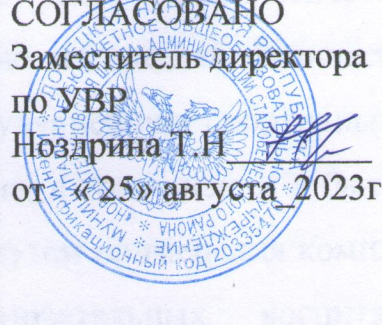

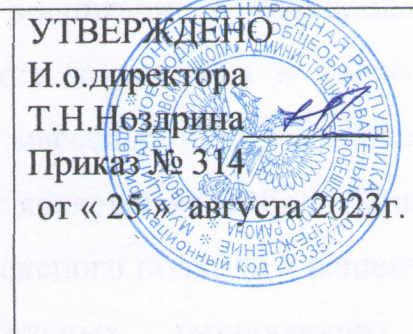


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОКАТЕРИНОВСКАЯ ШКОЛА» АДМИНИСТРАЦИИ СТАРОБЕШЕВСКОГО
РАЙОНА

| | | |
|--|--|--|
| <p>РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Ноздрина Т.Н.  Протокол № 2 от « 25 » августа 2023г. </p> | <p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Ноздрина Т.Н.  от « 25 » августа 2023г. </p> | <p>УТВЕРЖДЕНО И.о.директора Т.Н.Ноздрина  Приказ № 314 от « 25 » августа 2023г. </p> |
|--|--|--|

Рабочая программа кружковой работы

«Волейбол»

для обучающихся 5-9 классов

Составила: Федорашко С.И.
учитель физической культуры

АННОТАЦИЯ

Данная дополнительная общеразвивающая программа позволяет обеспечить увеличение двигательной активности школьников посредством реализации факультатива (кружка, секции) «Волейбол». Она разработана с целью укрепления здоровья учащихся, а также популяризации физической культуры как способа развития физических качеств. Предоставленный в программе материал способствует освоению техники волейбола, формированию навыков здорового способа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью развития и становления как личности в подростковом возрасте есть физическое воспитание школьников. Спортивные игры – одно из средств физического воспитания и развития личности. Одной из популярнейших спортивных массовых игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту является волейбол. Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР».

Занятия волейболом повышают мышечно-двигательные ощущения, улучшают зрительный и кинетический контроль за выполнением определенных движений, уменьшают накопление жировой ткани, развивают силу, ловкость, скорость движений, повышают дееспособность вегетативных органов. Усиленное снабжение всех тканей гормонами позволяет стимулировать обменные процессы организма, активность желез внутренней секреции. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе: увеличивается объем сердца, ЧСС уменьшается, замедляется скорость кровообращения. Это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система функционирует экономно. В процессе занятий дыхание замедляется, минутный объем дыхания постепенно снижается, увеличиваются показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается ощущение ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Занятия волейболом приобщают детей к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, предупреждают асоциальное поведение, выполняют функцию прогнозируемого процесса духовно-нравственного развития ребёнка.

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.

Программа секции волейбол для внеурочной деятельности составлена на основе программы кружковой работы «Волейбол» для учащихся 5-9 классов, утверждена Приказом министерства образования Донецкой Народной Республики от 23.08.2018г. №725

Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях производится в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. №310;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016г. № 815
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом МОН ДНР от 16.08.2017г. № 832

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно- спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основного общего образования (5-9 кл.). Образовательная учебная программа дополнительного образования детей составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащимися данного направления деятельности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что в свою очередь, позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа соответствует основным требованиям и не вызывает затруднений при изучении её разделов.

Цель – повышение и сохранение уровня здоровья и функциональных возможностей организма учащихся, всестороннее совершенствование физических способностей на основе систематических занятий волейболом и овладение высоким уровнем технико-тактических действий, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся;

2. Образовательные:

- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приемам передачи мяча, нападающего удара;
- дальнейшее изучение и усовершенствование основ техники и тактики игры;
- тактические действия в нападении и защите;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- развитие ощущения ритма и такта;
- воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности;

3. Воспитательные:

- прививание интереса к соревнованиям;
- воспитание любви к спорту;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной трудоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального самосознания, целеустремленности, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

4. Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования игровых навыков;

5. Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий. Все

задачи являются равнозначными.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 лет до 16 лет. Программа по волейболу предусматривает изучение материала на протяжении 5 лет и рассчитана на 216 часов в год, руководитель кружка (учитель) может эти часы варьировать в зависимости от материально-технической базы, кадрового обеспечения, количества часов, выделенных на овладение материалом, (но не больше 60 % от общего количества часов). Данная программа может быть использована в допрофильной подготовке спортивного направления.

Программа предполагает изучение техники выполнения базовых приемов и элементов игры волейбол.

Занятия по усвоению теоретического материала-программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателем на практических занятиях и лекциях. Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий. При проведении занятий должен использоваться индивидуальный и дифференцированный подход.

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания, навыки по технике и тактике игры волейбол, а также навыки, необходимые для судейства соревнований по волейболу. Судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Программа состоит из разделов:

«Содержание учебного материала»;

«Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся»;

«Ориентировочные учебные нормативы»;

«Перечень необходимого оборудования и инвентаря»;

«Рекомендуемая литература».

«Методические рекомендации».

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

«Теоретические сведения»;

«Общая физическая подготовка»;

«Специально-техническая подготовка».

Каждое занятие состоит из теоретических сведений, общей физической и специальной физической подготовки. Основой подготовки учащихся в спортивном кружке по волейболу является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Общая физическая подготовка. Для физического развития учащихся используются: гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, а также занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения приемами игры в волейбол является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для игры в волейбол. К ним относятся:

- проявление скорости (реакции и частоты движений);
- объединение скоростно-силовых качеств, которые присутствуют в большинстве выполняемых в волейболе приемов игры (прыжках, беге, передачах, ударах);
- акробатической ловкости и гибкости;
- выносливости при многократном выполнении приемов игры, связанной с большим напряжением нервно-мышечного аппарата.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения направлен на формирование основ технического перемещения, подачи, приема и передачи мяча, нападающему удару, начального обучения элементарным тактическим действиям в нападении и защите, стимулирование интереса к соревнованиям.

Программа «Кружковой работы по волейболу» предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Кружок могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача-педиатра, который подтверждает отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Рекомендуем начинать занятие волейболом с 10 лет. Количество учащихся в группах – не меньше 12. Продолжительность занятий – 45 минут.

Главные принципы занятий по волейболу: систематичность, последовательность, индивидуальность и прочность знаний, умений и навыков.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, усовершенствование полученных умений и навыков, освоение более глубоких приемов (в течение года) выбранного вида спорта. Она состоит из следующих разделов:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Изучение основы тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств учащихся средствами волейбола.

Данная программа по волейболу направлена на усвоение детьми теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы, по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- изучение теории и методики в процессе занятий;
- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведение самостоятельных занятий по волейболу;
- общее физическое развитие и совершенствование физических качеств относительно данного вида спорта.

В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с

индивидуальными занятиями. Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных, городских и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование темы | 1 год |
|---|---|-----------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 |
| 3 | Основы техники и тактики игры | 15 |
| | а) техническая подготовка | 10 |
| | б) тактическая подготовка | 5 |
| 4 | Контрольные игры и соревнования | 5 |
| 5 | Контрольные нормативы, экскурсии, посещение соревнований, судейская практика | 5 |
| 6 | Всего | 34 |

1 год обучения

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|--|---|
| <p>Теоретически-методические знания Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушений осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; ● соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий по волейболу; ● владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приемами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями; |

| | |
|---|--|
| <p>История развития мирового волейбола. Общая характеристика игры в волейбол (разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры). Личная гигиена спортсмена.</p> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мирового волейбола; • называет общую характеристику игры волейбол, названия линий, размещение игроков и правила перехода на площадке; правила техники безопасности на игровой площадке; требования личной гигиены; • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правил игры; |
| <p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые</p> | <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения</p> |

| | |
|--|---|
| <p>упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки; упражнения для развития физических качеств.</p> | <p>для формирования координации движений, осанки;</p> |
| <p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости:</i> Ускорен до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p> <p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;</p> <p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры, спортивные игры</p> | <p>выполняет ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением направления и скорости; выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжимание пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами; принимает участие в спортивных играх.</p> |
| <p>Техническая подготовка</p> | <p>выполняет стойки и передвижения:</p> |
| <p>Стойка волейболиста. Способы передвижения: передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу.</p> | <p>стойку волейболиста: высокую, среднюю, низкую; передвижение приставными и перекрестными шагами, бегом, шагом, прыжками;</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>передачи мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - прием мяча двумя руками снизу от стены, в парах, колонах; - прием мяча двумя руками снизу после перемещения; - выбор места для выполнения второй передачи. <p><i>подачи:</i> нижняя прямая подача.</p> | <p>выполняет передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу: на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колонах; прием мяча снизу от стены, в парах и колонах; выполняет прием мяча снизу после перемещения; выбор места на выполнение второй передачи; выполняет подачи: нижнюю прямую подачу.</p> |
| <p>выбор места для выполнения нижних подач; нижняя прямая и боковая подача на расстоянии 4-6 м от сетки и от стены; прием мяча снизу после выполнения нижней прямой (боковой) подачи от стены.</p> | <p>осуществляет место для выполнения нижних подач; выполняет нижнюю прямую и боковую подачи; выполняет прием мяча после подачи.</p> |
| <p>Прямой нападающий удары (с 7 класса).</p> | <p>выполняет прямой нападающий удар сильной рукой (овладение техникой разбега, прыжок вверх толчком двух ног: сместа, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> |
| <p>Тактическая подготовка</p> | <p>выполняет прием мяча: прием мяча двумя</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Тактика нападения</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи; <i>групповые действия:</i> взаимодействие двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой.</p> <p><i>командные действия:</i> прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, который повернут лицом.</p> <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор исходного положения для приема мяча; <i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков передней линии; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>командные действия:</i> размещение игроков во время приема верхних передач.</p> <p>Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> | <p>руками снизу и сверху в парах, тройках, встречных колонах;</p> <p>осуществляет выбор исходного положения для приема мяча; выбор места для выполнения второй передачи, взаимодействия с двумя-тремя игроками возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействия игроков передней линии; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>соблюдает правила размещения игроков во время приема верхних передач; правил подвижных игр «Охотники и утки», «Белые медведи», «Лабиринт», «Удочка», «Прыжки по кочкам».</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| Учебная игра волейбол по упрощенным правилам, подвижная игра «Пионербол». | соблюдает правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности, безопасности во время занятий волейболом. |
| Контрольные игры и соревнования | принимает участие в соревнованиях |

| | |
|--|---|
| Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по мини-волейболу. | осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим игрокам в игре. |
| Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. | выполняет контрольные нормативы, принимает активное участие в соревнованиях и посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике. |

**Ориентировочные контрольные нормативы.
Контрольные нормативы. Физическое развитие и подготовленность 12-13 лет**

| № | Виды испытаний | Юноши | Девушки |
|---|--|-------|---------|
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта, сек. | 4,9 | 5,1 |
| 2 | Бег на 30 м (6х5), сек. | 12,0 | 12,5 |
| 3 | Бег на 92 м «елка» | 31,0 | 32,7 |
| 4 | Прыжки с места, см | 190 | 170 |
| 5 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с | 40 | 32 |
| | разбега, см | | |
| 6 | Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м | 5,0 | 4,0 |
| 7 | Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м | 8,0 | 6,0 |

Техническая подготовка

| № | Виды испытаний | Количественные показатели |
|----------|--|----------------------------------|
| 1 | Верхняя передача на точность с зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
| 2 | Прямая верхняя подача | 3 |
| 3 | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 4 | Чередование приема и передачи сверху и снизу (количество серий) | 6 |
| 5 | Передача возле стены | 4 |

Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 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 |
| 5-6 | 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 способности. | 1 |
| 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 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки.2011
2. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. 2015
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Подвижные игры.
5. Дубенчук А.И. Волейбол. – Ранок, 2008.
6. Ермолова В. М., Зубалий М.Д. Физическая культура 5-12 классы. – К.,2005.
7. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: 1986.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт,1970.
9. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К. Волейбол. – Минск:«Вышэйшая школа», 1972.
- 10.Каюрова В. С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
- 11.Круцевич Т.Ю. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-9 классы – К., 2009.
- 12.Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. 2016
- 13.Токачев Б. С. Физкультурный заклон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт,1988.

Рекомендованная литература для учащихся

1. Богословский В. П., Белякова Н. Т. Физическая культура. – М.:Физкультура и спорт, 1981.
2. Ермолова В.М., Иванова Л.И. Физическая культура 9 класс. – К., 2009.
3. Качетов О.Б. Основы здоровья и физическая культура. – К.: Просвіта,2003.
4. Козетов И. Т,тетрадь по физической культуре 1-го, 2-го, 3-го, 4-го класса. – К.: Торнадо, 2004.
5. Орлов Р. В. Звёзды «королевы». – М. «Физкультура и спорт», 1988.
6. Салария Д., Баррет Н. Спорт: игры, игроки и зрители. – М. ПО Детскаякнига. 1994.
7. Соломянская. Л. Л. Олимпиада во дворе. – М.: Физкультура и спорт,1978.
8. Шмаров С. А. Игра и дети. – М.: Знание, 1968.