

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 1 – ГУМАНИТАРНО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ГОРШКОВА Д.Е.»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ «Гуманитарно-математический
лицей»

Протокол от 25.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ
«Гуманитарно-математический
лицей»

В.В. Сошнева
Приказ от 30.08.2023 № 817-у

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол для младших школьников»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захаров Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Тула 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для младших школьников» способствует приобретению обучающимися специализированных знаний и умений в области игры в волейбол. В программе рассматривается организация и проведение занятий по волейболу с обучающимися 1-2 классов.

При разработке программы использовались учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол, разработанная коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ и кафедры теории и методики спортивных игр КГУФКСТ, Всероссийского научно-исследовательского института (ВНИИФК) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

Действия с мячом занимают важное место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий гармоничного развития детей. Для физического воспитания огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственных и волевых качеств.

Актуальность программы

Наша страна внесла большой вклад в развитие мирового волейбола, подготовила чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр. Сегодня перед нами стоит задача сохранения победных традиций отечественного волейбола, передачи опыта и подготовки спортсменов высокого класса, которые станут достойной сменой нынешнему поколению прославленных волейболистов. Волейбол – один из самых популярных видов спорта. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков.

Рост спортивных результатов зависит от многих факторов. Это природные данные и спортивный талант самого спортсмена, это и качество работы системы многолетней подготовки резерва. Настоящая программа описывает стартовый курс подготовки по обучению детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, что должно стать целью достижения благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей. Программа знакомит обучающихся 7-9 лет с элементами волейбола в доступной для них форме.

Цель и задачи программы

Цель программы - воспитание у обучающихся интереса к спорту и приобщение их к волейболу; популяризация волейбола как вида спорта среди детей школьного возраста.

Задачи программы:

- удовлетворение потребности обучающихся в движении, развитие двигательной деятельности детей;
- ознакомление младших школьников с историей игры волейбол;
- обучение технике и тактике игры в волейбол; изучение правил игры в волейбол;
- формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики; умения выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, скоростносиловых и координационных способностей; умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры, мини-волейбол);
- развитие навыков коллективной деятельности в игре;
- воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание умения подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для младших школьников» направлена на:

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детей младшего школьного

возраста, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- привитие интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

Для занятий спортом и, в частности, волейболом очень важна физическая подготовка, которая закладывается с самого детства.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр, эстафет и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен. Общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и в основной. Для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно давать упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию новых технических элементов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

Форма обучения: групповые занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 34 занятий в год, 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Место проведения занятий: спортивный зал учебного корпуса № 1 (г. Тула, ул. Вересаева, д. 10).

Диагностические критерии освоения программы

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом; не замечает своих ошибок; не обращает внимания на качество действий с мячом; не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом; верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки; не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом; способен придумать новые варианты действий с мячом.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы «Волейбол для младших школьников» обучающиеся должны:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполнять все упражнения с мячом;
- правильно оценивать движения с мячом других обучающихся;
- уметь выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- научиться владеть технико-тактическими действиями с мячом: стойки готовности, передвижение игроков по площадке, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, переход игроков после потери подачи;
- иметь представления об общих правилах игры в пионербол и волейбол;
- понимать сущность коллективной игры с мячом, задачи и правила игры в волейбол;
- знать историю возникновения игры в волейбол, достижения тульских и российских команд по волейболу;
- приобщиться к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Знакомство с историей игры в волейбол. История игры в волейбол. Правила техники безопасности	1	1		Беседа
2.	Тема 2. Обучение технико-тактическим приемам.	24	3	21	Показ

	Развитие и совершенствование основных видов движений. Правила техники безопасности				Наблюдение Мониторинг
2.1	Передача мяча в парах.	4	1	3	Анализ
2.2.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	4		4	
2.3.	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола.	4		4	
2.4.	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении.	4	1	3	
2.5.	Прыжковые упражнения.	2		2	
2.6.	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру.	4	1	3	
2.7.	Акробатические упражнения.	2		2	
3.	Тема 3. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности	5	1	4	Правила Наблюдение
3.1.	Подвижные и спортивные игры.	2	1	2	Мониторинг
3.2.	Эстафеты.	2		2	Анализ
4.	Тема 4. Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре	5	1	4	Наблюдение Мониторинг
	Итого	34	5	29	Анализ

Содержание программы

Тема 1. Знакомство с историей игры в волейбол – 1 час Теория: История игры в волейбол. Правила техники безопасности.
Тема 2. Обучение технико-тактическим приемам. Развитие и совершенствование основных видов движений. Правила техники безопасности – 24 часа
2.1. Передача мяча в парах. Теория: Правила техники безопасности. Обучение технико-тактическим приемам. Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Стоя лицом к стене, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх,

перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание. Многократные передачи мяча в парах, в стену, постепенно увеличивая расстояние. Многократные волейбольные передачи на дальность с собственного подбрасывания.

2.2. Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы.

Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Многократные броски мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные броски мяча в стену или партнеру и ловля его в стойке волейболиста. Поочередные броски и ловля мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение мяча ударом о пол. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу двумя руками. Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками партнеру, через сетку.

2.3. Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола.

Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Броски мяча в парах из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте, в прыжке, в прыжке с поворотом на 180 градусов, в прыжке с поворотом на 360 градусов (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). В парах с мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал партнера или тренера, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

2.4. Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении.

Теория: Правила техники безопасности. Обучение технико-тактическим приемам.

Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Броски мяча и ловля в парах из положения стоя, сидя, полуприседа, лежа и т.д. Броски мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых действий.

2.5. Прыжковые упражнения.

Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с мячом в руках. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (мячи, имитация барьеров, фишки, конусы, мягкие фигуры и т.д.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча (или мяч держит партнер, стоя на стуле или скамейке), отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием мяча в руках партнера. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча в пол или партнеру. Бег на месте с

<p>подниманием бедра, бег на месте через невидимое препятствие</p>
<p>2.6. Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру.</p> <p>Теория: Правила техники безопасности. Обучение технико-тактическим приемам.</p> <p>Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, как в начале тренировки для разминки, так и включать эти движения в подвижные игры и эстафеты. Броски маленького мяча (теннисного) с места в стенку, щит или партнеру в паре на дальность. Броски различных по весу и размеру мячей из разных положений. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность бросков малых (теннисных) мячей. Броски мяча через сетку одной рукой стоя и в прыжке.</p>
<p>2.7. Акробатические упражнения.</p> <p>Практика: Развитие и совершенствование основных видов движений. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>
<p>Тема 3. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности – 5 часов</p>
<p>3.1. Подвижные и спортивные игры</p> <p>Теория: Правила техники безопасности. Правила спортивных и подвижных игр, эстафет.</p> <p>Практика: Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в парах, тройках и командах. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»</p>
<p>3.2. Эстафеты.</p> <p>Практика: Эстафетный бег этапами от 5м до 10м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, мячи, конусы, фишки, обручи, мягкие фигуры). «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета чехардой», «Встречная эстафета с мячом»</p>
<p>Тема 4. Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре – 4 часа</p> <p>Теория: Ознакомление с правилами пионербола, волейбола. Правила техники безопасности</p> <p>Практика: Практические занятия. Игровые упражнения командами через сетку, разучивание расстановок и правил игры на практике. Игровые мини-партии.</p>

Материально-техническое обеспечение программы:

- мячи резиновые,
- волейбольный мяч,
- мячи маленькие (теннисные),
- резинки,
- обручи,
- фишки,
- кольца баскетбольные,
- конусы,
- мягкие фигуры (используются как препятствия или барьеры),
- корзины для мячей,
- сетка волейбольная.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Тема 1. История игры в волейбол. Правила техники безопасности.	спортивный зал	Беседа
Тема 2. Обучение технико-тактическим приемам. Развитие и совершенствование основных видов движений. Правила техники безопасности								
2	сентябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Передача мяча в парах. Правила техники безопасности. Обучение технико-тактическим приемам.	спортивный зал	Беседа Показ Наблюдение
3	сентябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Передача мяча в парах. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
4	сентябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Передача мяча в парах. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
5	октябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Передача мяча в парах. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
6	октябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Обучение технико-тактическим приемам.	спортивный зал	Показ Наблюдение
7	октябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение

8	октябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
9	ноябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
10	ноябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола. Обучение технико-тактическим приемам.	спортивный зал	Показ Наблюдение
11	ноябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
12	ноябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
13	декабрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
14	декабрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении. Обучение технико-тактическим приемам.	спортивный зал	Беседа Показ
15	декабрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении. Развитие и	спортивный зал	Показ Наблюдение

						совершенствование основных видов движений.		
16	декабрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
17	январь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
18	январь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Прыжковые упражнения. Обучение технико-тактическим приемам. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
19	январь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Прыжковые упражнения. Обучение технико-тактическим приемам. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
20	февраль	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру. Обучение технико-тактическим приемам.	спортивный зал	Беседа Показ
21	февраль	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
22	февраль	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру. Обучение технико-тактическим приемам.	спортивный зал	Показ Наблюдение

						Развитие и совершенствование основных видов движений.		
23	февраль	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
24	март	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Акробатические упражнения. Обучение технико-тактическим приемам. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Показ Наблюдение
25	март	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Акробатические упражнения. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
Тема 3. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности								
26	март	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности. Правила спортивных и подвижных игр, эстафет.	спортивный зал	Беседа Показ
27	март	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг
28	апрель	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Подвижные и спортивные игры. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг Анализ
29	апрель	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Эстафеты. Развитие и совершенствование основных видов движений.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг
30	апрель	3 неделя	По расписанию	Групповая	1	Эстафеты. Развитие и совершенствование основных видов	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг

			ю групп			движений.		Анализ
Тема 4. Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре								
31	апрель	4 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Пионербол и волейбол. Ознакомление с правилами пионербола, волейбола. Правила техники безопасности.	спортивный зал	Показ Наблюдение
32	май	1 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре. Игровые упражнения командами через сетку, разучивание расстановок и правил игры на практике. Игровые мини-партии.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг
33	май	2 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре. Игровые упражнения командами через сетку, разучивание расстановок и правил игры на практике. Игровые мини-партии.	спортивный зал	Наблюдение Мониторинг
34	май	3 неделя	По расписанию групп	Групповая	1	Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре. Игровые упражнения командами через сетку, разучивание расстановок и правил игры на практике. Игровые мини-партии.	спортивный зал	Показ Наблюдение Мониторинг Анализ

Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромяткина. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт 2010. – 336 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
5. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
6. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – Методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 45 с.
7. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.14. – 24 с.
8. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
10. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Под общей редакцией В.В. Костюкова. – Краснодар, 2007. – 82 с.