Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1»
(МАОУ НМО «СОШ №1»)

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета протокол от 27.08.2026 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Р.Х. Хафизов
Приказ от 28.08.2026 №137

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Мариненко Максим Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Новая Ляля, 2026 г.

1. Нормативно-правовые документы

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

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Устав МАОУ НМО «СОШ №1»

15. Локальные нормативные акты МАОУ НМО «СОШ №1»

2. Основные характеристики общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

2.1.1.Направленность: Физкультурно-спортивная.

2.1.2.Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

2.1.3.Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

2.1.4.Адресат программы: Дети 11-17 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет решить несколько проблем и достичь определённых целей:
Занятость свободного времени. Программа помогает занять детей, пробудить интерес к определённому виду спорта.
Физическое развитие. Занятия волейболом способствуют развитию основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств.
Укрепление здоровья. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.
Формирование личностных качеств. Программа помогает воспитать коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность за свои действия.
Вовлечение в социальное взаимодействие. Волейбол — командная игра, в которой игроки постоянно взаимодействуют друг с другом для достижения общей цели. Это помогает воспитанию дружбы и товарищества.
Подготовка к дальнейшей деятельности. Воспитанники приобретают практический опыт социального взаимодействия, который может стать основой для профессионального развития в различных сферах.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся волейболом максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умением пользоваться приобретенными навыками. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также является важным средством активного отдыха. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях

2.1.5. Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год, 136 часов.

2.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа - 40 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Занятия занимают четыре академических часа (один раз в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 2,5 часа).

Объем: 153 часов в год.

Срок освоения:1 год.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо

строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные

формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки Игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Программа рассчитана на весь учебный год с 1 сентября 2025 года по 27 мая 2026 года, 34 учебных недели.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 11— 17лет. Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условии неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Волейбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной

программы:

- Степень усвоения содержания (тестирование);
- Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).

2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:

- Сохранность контингента;
- Наполняемости объединения;
- Положительные мотивы посещения занятий.

3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:

- Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
- Творческие (спортивные)достижения).

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания по истории развития волейбола, правилам игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях волейболом;
- обучить навыкам игры в волейбол, элементам техники и навыкам тактики игры;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Развивающие:

- развить физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи-секретаря.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, уважения и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

2.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

2.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебно - тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	48	8	40	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	19	4	15	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	50	10	40	Тестирование
5	Тактическая подготовка	21	5	16	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	6	3	3	Наблюдение
7	Соревнования.	3			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	4		4	Нормативы
	Итого:	153	35	118	

Содержание программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные

качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Первый год обучения (недельная нагрузка - 4,5часа)

Тема 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России;
2. История развития волейбола;
3. Основные правила игры волейбол;

4.Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Тема 2. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. 3.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

5. Подвижные игры.

6.Спортивные игры по упрощённым правилам.

Тема 3. Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу -выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. 3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Тема 4. Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему

удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п.прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Тема 6. Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективностьпсихологическойподготовкидостигаетсяпосредствомумелого применениеобширныхсредстви методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

1) Контроль за физическим развитием обучающегося;

2) Контроль физической и технической подготовленностью. Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30м-быстрота, челночный бег-координация, прыжок в длину с места, скоростно-силовые качества, бег 1км -выносливость, наклон вперед -гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места скоростно-силовые качества, бег 1км -выносливость, наклон вперед -гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Воспитательная работа

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитее личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера -создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- Необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- Ориентироваться на положительный образец;
- Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- Необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процессформированиянравственногоповедениясвязанснеобходимостьюиспо льзоватьметодыпедагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

3.Организационно-педагогические условия

3.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	27 мая	34	68	153	1 раз, по 2 часа; 1 раз по 2,5 часа
1 четверть: 26.10-04.11 **2 четверть: 31.12-10.01** **3 четверть: 27.03-04.04** **4 четверть: 28.05-31.08**						

3.2.Условия реализации программы:

Материально-техническое. Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.Сетка волейбольная - 1 шт.

2.Гимнастические стенки- 6-8шт.

3. Гимнастические скамейки- 3-4шт.

4. Гимнастические маты – 4 шт.

5. Скакалки—15шт.

6. Мячи набивные (масса1кг) - 5шт.

7. Мячи волейбольные - 10шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет-источники.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования Мариненко Максим Сергеевич. Образование высшее.

Методические материалы. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное

осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

3.3.Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1раз в полгода зачетное занятие -пообщей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Список литературы

Для педагога:

1. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.-М. Физкультура и спорт, 1991.
2. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум-М.: Просвещение,1992
3. И.А.Гуревич 300соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
4. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для1-11классов.-М.: Просвещение, 2011г;
5. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношестких школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. -М.: Советский спорт, 2004;

Для учеников и родителей:

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер.санг./ Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. М.:АСТ:Астрель,2006
2. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум-М.: Просвещение,1992