

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**«Первая Академия» The First Academy
AN EDU GLOBAL LIMITED COMPANY**



УТВЕРЖДЕНО
Директор

Томин В.И.
Приказ № 1
от «12» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры (волейбол)»

для обучающихся 6 классов

г. Нячанг, Вьетнам, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной образовательной программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС СОО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в приобретении духовных, физических и социальных качеств, которые характеризуют старшеклассника как личность, осознающую себя человеком XXI века, путём приобретения ими важных навыков в области оказания первой помощи и практической медицины. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении школьников, в развитии мотивации школьника к изучению теоретических и практических основ оказания первой помощи, преподавания первой помощи, ухода за больным, в формировании готовности школьников к оказанию первой помощи пострадавшему, если они станут свидетелями несчастного случая. Работа по программе внеурочной деятельности «Первая помощь, основы преподавания первой помощи, основы ухода за больным» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития обучающегося задачи.

Рабочая программа предусматривает достаточный для формирования, закрепления и развития практических навыков и компетенций объём практики.

Цели изучения курса - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение волейболу.

В рамках реализации этой цели курс содействует решению следующих образовательных задач:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболу;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа в 6 классах предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Федеральной программы воспитания.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной программе воспитания;

- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчёркиваемую Федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности обучающихся, воспитательное значение которых отмечается в Федеральной программе воспитания;

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОГРАММЕ

Для эффективного обучения навыкам оказания первой помощи и обучения им, уходу за больным, их качественного формирования у обучающихся необходимо использовать практико-ориентированный подход в обучении согласно следующим принципам: мотивация обучения; связь обучения с практикой; сознательность и активность обучающихся в процессе обучения

Практические занятия

Практические занятия — форма осуществления связи теоретических знаний с практическими действиями

Основные этапы практического занятия

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (6 класс);

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов волейбола, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения в средней школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

Гражданское воспитание:

- 6 сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- 6 воспитание гражданской идентичности: уважения к многонациональному народу России, чувства ответственности перед другими людьми, гордости за свой край;
- 6 формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

Патриотическое воспитание:

б сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
б готовность к служению Отечеству, его защите.

Духовно-нравственное воспитание:

б сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
б способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;
б ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества.

Эстетическое воспитание:

б эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности; понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни.

Физическое воспитание:

б осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
б знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости.

Трудовое воспитание:

б готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;
б готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;
б интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;
б готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологическое воспитание:

б сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

Ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- понимание научно-практических основ курса внеурочной деятельности, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура, должны отражать овладение универсальными учебными действиями.

Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические действия:

- определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;
- моделировать объекты (события, явления), анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;
- планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;
- развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

Базовые исследовательские действия:

- владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области оказания первой помощи;
- владеть знаниями и навыками по основам преподавания первой помощи и основам ухода за больным;
- владеть знаниями и навыками по основам ухода за больным;
- владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;
- раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;
- критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;
- характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;
- использовать знания других предметных областей для решения учебных задач; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

Работа с информацией:

- владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;
- создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

Овладение универсальными коммуникативными действиями

Общение:

- осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь;
- распознавать вербальные и невербальные средства общения;

понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

- владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;
- аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;
- ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);
- оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;
- делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- расширять познания в области оказания первой помощи на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль:

- оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;
- использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения.

Принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможность контроля всего вокруг;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства. Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и способности построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся научатся

Характеризовать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение волейбольных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения волейбольных упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении волейбольных упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- выполнять обязанности судьи.

Содержание курса

Техника безопасности. 1 ч.

Техническая подготовка 3ч.

Волейбол - цели и задачи. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.

Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Стрелковая подготовка. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Общефизическая подготовка 5ч.

Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ору, передачи мяча. Медленный бег, разновидность бега. Метания. Элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук. Гимнастические упражнения.

Специально физическая подготовка 7ч.

Разновидность прыжков. Передачи мяча. Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Специально беговые упражнения. Верхняя передача мяча. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. ОРУ Пионербол. Специально-прыжковые упражнения. Упр. на осанку, передача в парах ору. Элементы спортивных игр, подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры 6 ч.

Пионербол. Волейбол.

Контрольные испытания 2ч.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития волейбола

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
		6 кл	6 кл.
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5.3	5.7
2.	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.2	8.7
3.	Прыжок в длину с места (см)	1.80	1.60
4.	Прыжок через скакалку (раз)	90	90

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10
3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	теория	практика	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Техника безопасности	1	1		Изучение ТБ	
	Техническая подготовка	13	3	10	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Общефизическая подготовка	5	1	4	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Специально физическая подготовка	7	1	5	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Подвижные и спортивные игры	6	1	5	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Контрольные испытания	2			подвижные игры	
	Всего	34	7	24		

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ n/n	Наименование разделов и тем	Дата планир.	Дата фактич.	
1	Техника безопасности.	2.09.24- 6.09.24		https://resh.edu.ru/
2	Волейбол - цели и задачи. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	9.09.24- 13.09.24		https://resh.edu.ru/
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору Пионербол	16.09.24- 20.09.24		https://resh.edu.ru/
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Стрелковая подготовка.	23.09.24- 27.09.24		https://resh.edu.ru/
5	Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	30.09.24- 4.10.24		https://resh.edu.ru/
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ Специально прыжковые упражнения, пионербол	14.10.24- 18.10.24		https://resh.edu.ru/
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол	21.10.24- 25.10.24		https://resh.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Упр. на осанку, передача в парах ору Специально прыжковые упражнения, пионербол .Стрелковая подготовка.	28.10.24- 1.11.24		https://resh.edu.ru/ https://resh.edu.ru/

9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук.	4.11.24- 8.11.24		https://resh.edu.ru/
10	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами	11.11.24- 15.11.24		https://resh.edu.ru/
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	25.11.24- 29.11.24		https://resh.edu.ru/
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.	2.12.24- 6.12.24		https://resh.edu.ru/
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	9.12.24- 13.12.24		https://resh.edu.ru/
14	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	16.12.24- 20.12.24		https://resh.edu.ru/
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	23.12.24 - 27.12.24		https://resh.edu.ru/
16	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Стрелковая подготовка.	6.01.25- 10.01.25		https://resh.edu.ru/
17	Разновидность прыжков. ору Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	13.01.25- 17.01.25		https://resh.edu.ru/
18	Упр. на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.	20.01.25- 24.01.25		https://resh.edu.ru/
19	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол	27.01.25- 31.01.25		https://resh.edu.ru/

20	Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	3.02.25-7.02.25		https://resh.edu.ru/
21	Упр, на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые упражнения, пионербол	17.02.25-21.02.25		https://resh.edu.ru/
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол.	24.02.25-28.02.25		https://resh.edu.ru/
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ору, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.	3.03.25-7.03.25		https://resh.edu.ru/
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол	10.03.25-14.03.25		https://resh.edu.ru/
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча	24.03.25-28.03.25		https://resh.edu.ru/
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	31.03.25-4.04.25		https://resh.edu.ru/
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.	7.04.25-11.04.25		https://resh.edu.ru/
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.	14.04.25-18.04.25		https://resh.edu.ru/
29	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	21.04.25-25.04.25		https://resh.edu.ru/
30	Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	5.05.25-9.05.25		https://resh.edu.ru/

31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. Стрелковая подготовка.	12.05.25- 16.05.25		https://resh.edu.ru/
32	Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола Контрольные испытания	19.05.25- 23.05.25		https://resh.edu.ru/
33	Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола Контрольные испытания	26.05.25- 30.05.25		https://resh.edu.ru/
34	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.	2.06- 6.06.25		https://resh.edu.ru/

Список литературы

8. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
10. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
11. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
12. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ, Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва-Просвещение» 1988г.
13. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
14. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.