

Администрация
Таборинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение
Таборинский центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрено педагогическим советом
МАУ ТЦДО «Радуга»
Протокол № 28
«25» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ТЦДО
«Радуга»
 /Н.В. Райченко
Приказ № 32 лсо
от 01 сентября 2025г.



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 324 уч. ч.

Автор-составитель:
Петренко Алина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

с.Таборы, 2025 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»	8
3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ	16
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ	19
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
- СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2022 г. N 1726-р

Основные характеристики программы:

Направленность: дополнительной образовательной программы «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.).

Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Отличительные особенности: 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: – от 14 до 17 лет.

Цель и задачи

Цель программы: всестороннее физическое развитие через углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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 по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары 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: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

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.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа одного года обучения.

Количество обучающихся: 12-15 человек

Режим занятий

Всего 9 часов в неделю, 3 занятия по 3 ак. часа 324 час в год.

Условия набора в группу: Зачисление на обучение по программе осуществляется на основании заявления от родителей или лиц, их заменяющих. Обучение осуществляется на бесплатной основе, при наличии медицинской справки.

Количество групп:1

Продолжительность реализации программы:1 год

Количество часов в год 324

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием.

Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Внеурочная деятельность тренировок по «Спортивным играм» является углубленным изучением спортивных игр, а именно «Волейбол»

2.2 планируемые результаты освоения дисциплины:

Таблица 2.2 –планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
2	3
У1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; У2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; У3. Заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; У4. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах; У5. Находить выход из стрессовых ситуаций; У6. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания У7. Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях. У8. Отвечать за свои поступки.	31. Особенности воздействия двигательной активности на организм человека; 32. Правила оказания первой помощи; 33. Способы сохранения и укрепление здоровья; 34.Свои права и права других людей; 35. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность; 36. Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Таблица 2.3 – Личностные результаты

Код ЛР	Наименование ЛР
ЛР1.	формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
ЛР2.	развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
ЛР3.	формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

2025-2026 год

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	1 Введение	3		3	Беседа, рассказ
	2 Освоение техники передвижений	5	25	30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и передач мяча	10	90	100	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	66	90	156	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	10	17	27	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.	1	2	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите	1	2	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	8 Овладение организаторскими способностями	1	1	2	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	97	227	324	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение

Теория: Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.

Тема 2. Освоение техники передвижений

Теория: Начальное разучивание. Создаётся общее представление о выполнении технического приёма, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного навыка. Происходит стабилизация и автоматизация действия, достижение варибельного навыка, не поддающегося влиянию помех (свет, шум и др.).

Практика: Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния и скорости передвижения.

Перемещения с остановками и принятием стоек.

Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам.

Броски и ловля волейбольного или набивного мяча во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота.

Тема 3. Освоение техники приемов и передач мяча

Теория: Начальное разучивание. Создаётся общее представление о выполнении технического приёма, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Стабилизация и детальное изучение двигательного действия. Используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложнённых условиях.

Этап совершенствования. Достигается высокая стабильность и рациональная вариативность технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям.

Практика: Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.

Объяснение техники выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, во время выполнения, после выполнения технического приёма).

Попытки практического выполнения приёма — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

Упражнения в парах с мячами в самых простых условиях.

Тема 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач

Теория: Начальное разучивание. Создаётся общее представление о выполнении технического приёма, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Стабилизация и детальное изучение двигательного действия. Используют многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложнённых условиях.

Этап совершенствования. Достигается высокая стабильность и рациональная вариативность технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям

Практика: Первые шаги при обучении подаче начинают у стены. Это позволяет избежать лишних передвижений за мячом по залу и даёт тренеру возможность быть рядом с игроками, следить за их движениями и исправлять ошибки.

При обучении подаче важно обратить внимание на следующие моменты:

Где держать мяч — на какой высоте, на согнутой или прямой руке?

Какой должна быть бьющая рука — прямой, согнутой, локоть отведён назад или в сторону?

На какую высоту надо подбрасывать мяч по отношению к высоте бьющей руки?

Как подбрасывать мяч — резко или плавно, или полностью выпрямленной рукой?

Тема 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий

Теория: Прямой нападающий удар по ходу — направление полёта мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

Прямой нападающий удар с переводом — направление полёта мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Например, нападающий разбегаётся в зоне 4 по направлению зоны 5 на площадке противника, но мяч посылает в зону 1.

Практика: Объяснение техники с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).

Поэтапное обучение — сначала изучают прямой нападающий удар, затем удары с переводом.

Упражнения с мячами и партнёром в простых условиях, отработка на тренажёрах (если необходимо). По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняют (увеличивают количество мячей, партнёров, дополнительных заданий).

Выполнение технического приёма в условиях, приближённых к игре.

Тема 6. Овладение тактикой игры в нападении.

Теория: тактика подачи имеет основную задачу — ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основная задача тактики передач для нападения — создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Индивидуальная тактика предполагает, что игрок, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добивается успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности.

Групповая (совместная) тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнёра

Практика: Нападающие удары строго по заданию в определённую зону. Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственного подбрасывания мяча, поочерёдно направляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в направлении зон 5, 1, 2.

Нападающие удары по цели. На площадке раскладывают круги разного цвета диаметром 0,5–1 м или ставят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета.

Нападающие удары против одиночного блока. Блокирующий закрывает блоком определённые направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении.

Тема 7. Овладение тактикой игры в защите

Теория: Правильная техника. Включает в себя стойку, приём мяча, падения, движение по площадке – всё, что позволяет быстро реагировать и точно действовать.

Понимание игры. Необходимо уметь читать действия соперника, предугадывать направление атаки и вовремя занимать нужную позицию.

Командное взаимодействие. Основа командной защиты, где каждый знает свою роль, страхует, подсказывает и дополняет.

Практика: Все знания нужно регулярно применять на тренировках. Необходимо отрабатывать стойку, ловить ритм игры, учиться двигаться в связке с блоком и реагировать на нестандартные ситуации.

Тема 8. Овладение организаторскими способностями

Теория: Планирование действий. Волейболист должен уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку других людей, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Взаимодействие с партнёрами по команде. Важно научить игроков правильно взаимодействовать с партнёрами, проявлять терпимость и взаимовыручку.

Работа в группе и коллективе. Необходимо научить игроков работать в группе, приходить к общему решению в совместной деятельности.

Выступление перед публикой. Важно научить игроков выступать перед зрителями.

Практика: Обучение индивидуальным тактическим действиям. Для этого используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обыгрыванием противника.

Обучение групповым действиям. Начинают с изучения взаимодействия двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Далее изучают взаимодействие трёх и более игроков, подключают защитников, действия которых определяет тренер.

Обучение командным действиям. После того, как будут освоены индивидуальные и групповые действия, используют двухсторонние игры по упрощённым правилам.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Для реализации программы должны быть предусмотрены следующие специальные помещения и оборудования:

1. Пришкольный стадион (площадка):
2. Игровое поле для мини-футбола.
3. Гимнастическая площадка.
4. Площадка игровая волейбольная.

Спортивное оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Кадровое обеспечение:

Требования к квалификации тренеров по волейболу. Специалист должен знать теорию и методику физического воспитания, биомеханику, медицину, специфику волейбола.

Особенности комплектования состава команды. Тренер учитывает закономерности групповой деятельности игроков в волейболе и психологические особенности личности каждого игрока, умеет индивидуализировать тренировочную деятельность.

Роль судейского персонала в проведении соревнований по волейболу. Судьи выполняют контролирующую функцию, следят за ходом игры, а также выполняют канцелярские задачи (заполняют отчёты, регламенты).

20. Методическое обеспечение:

Методическое обеспечение в волейболе включает в себя теорию и практику обучения игре.

Теория направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях. Некоторые направления теории методики обучения волейболу:

Развитие способности согласовывать свои действия с учётом направления и скорости полёта мяча.

Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц.

Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

Овладение широким арсеналом технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Практика включает в себя различные упражнения, которые по направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки):

- общая физическая;

- специальная физическая;
- техническая;
- тактическая;
- интегральная (целостно-игровая).

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица 5.1 – Контроль и оценка результатов

1	2	3
Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> • Значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; • правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; • названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; • контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения. 	<p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Развивает физические способности и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</p> <p>Соблюдает правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;</p> <p>Разучивает технические приёмы игр и основы правильной техники;</p> <p>Контролирует упражнения подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование уровня развития двигательных способностей; • Анкетирование; • Домашнее задание.

1	2	3
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; • Выполнять технические приёмы и тактические действия; • Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; • Играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; • Демонстрировать жесты судьи спортивных игр; • Проводить судейство спортивных игр. 	<p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>Соблюдает меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;</p> <p>Выполняет технические приёмы и тактические действия;</p> <p>Контролирует своё самочувствие на занятиях спортивными играми;</p> <p>Играет в спортивные игры с соблюдением основных правил;</p> <p>Демонстрирует жесты судьи спортивных игр;</p> <p>Проводит судейство спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Практическое занятие; • Мониторинг личностного развития воспитанников; • Участие в соревнованиях.
<ul style="list-style-type: none"> • формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; 	<p>Формирует культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в соревнованиях; • Практическое занятие.
<ul style="list-style-type: none"> • развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; 	<p>Развивает личностные качества, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в соревнованиях; • Практическое занятие.
<ul style="list-style-type: none"> • формирование потребности ответственного отношения к окружающим. 	<p>Формирует потребности ответственного отношения к окружающим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в соревнованиях; • Практическое занятие.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- 7 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань»,2003»
15. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум» ,2007