



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 18
Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей технологий,
физической культуры, музыки, ОБЖ и
изобразительного искусства
протокол № 1 от 29.08. 2022г.
Руководитель МО
 Скачкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Методист по ВР
 Н.В. Скачкова
29.08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ


Ж.В. Савенко
директор МОУ СШ №18
29.08. 2022 г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по волейболу*

*Направленность программы: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год*

© Составитель рабочей программы: Николаев С.В.

Волгоград, 2022

0

1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 8 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерный учебный план ОУ Смоленской области пр. от 03.06.13 № 524;
- Основная образовательная программа начального (основного) общего образования МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»;
-

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе

физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.). Она ориентирована на учащихся 5-8классов, в связи

с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастную особенность учащихся. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-8классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастную особенность учащихся. 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 техническим и 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.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приемам и правилам игры;
 - обучение тактическим действиям;
 - обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
 - овладение навыками регулирования психического состояния.
- #### **воспитательные**
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
 - совершенствование навыков и умений игры;
 - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- 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 учащимся организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

2. Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменяющуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приемов в течение года, избранного вида спорта, по следующему разделам:

1.	Общие		основы	
2.	Изучение	и	обучение	3
			основам	
			техники	
				волейбола.

3 Изучение и Основам

обучение

Основам

Тактики

Игры

4 Основы физической подготовки в волейболе.

5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 года обучения.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельностью; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Междисциплинарные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Междисциплинарные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости, уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом, способностью формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета.

Наименование раздела	Содержание	Кол. ча сов	Результаты освоения учебного предмета		
			личностные	метапредметные	предметные
Теория	История возникновения	4	Владение	Понимание	Применять

<p>Техническая подготовка</p>	<p>волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.</p>	<p>42</p>	<p>Описание техники передвижения и стойки игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение переставными шагами лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</p> <p><i>Описание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, передача подвешенного на шнуре собственными подбрасываниями; набрасывания партнера; различных направлений на месте; перемещения; передачи мяча кулаком через сетку непосредственной</i></p>	<p>Знаниями о развитии волейбола. Правила игры мини-волейбол.</p>	<p>физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека</p>	<p>Знания в организации здорового образа жизни.</p>
			<p>Владение знаниями о технике передвижений и стоек, подач, ударов.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально</p>	<p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p>	<p>Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятиями аппаратом</p>	<p>Применять знания о технике передвижений и стоек, подач, ударов.</p>
			<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально</p>	<p>Владение культурой речи, ведение</p>	<p>Способность отбирать физические упражнения</p>	

<p>Близости от нее, собственного подбрасывания, подброшенного партнером — с места после приземления Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения зоны в зону. Прием мяча на задней линии Передача двумя руками сверху на мест Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку собой и на сетку Передача мяча сверху двумя руками в прыжке парах. Передача мяча сверху двумя руками прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p><i>Оглядение техники подачи: нижняя прямая подача; через сетку подача в стенку, чер сетку с расстояния 9 м</i></p>	<p>20</p>	<p>о проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку их к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>диалог в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p>	<p>по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
--	-----------	---	--	--

<p>Общезначительная подготовка</p>	<p>подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижней боковая.</p> <p><i>Нападающие удары</i></p> <p>Прямой нападающий удар сильнейшей рукой овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног. места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью и мячу).</p> <p><i>Оглавление техники подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, при мяча, отраженно сеткой.</p>	<p>На каждом занятии</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми</p>	<p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	<p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитие основных физических качеств,</p>
<p>Соревнования</p>	<p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i></p> <p>Взаимодействие игроков передней линии: игрок зоны 4 с игроком зоны 3 игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	

<p>передаче) Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. <i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3 вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом. <i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3</p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи Упражнения со скакалками. Чередование</p>	<p>нормами и представленными; культура движения, умение передавать красиво, легко и непринужденно. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной направленности; умение максимально проявить физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельном организмом и спортивно-оздоровительной и физической культуре и оздоровительной деятельности;</p>	<p>способность преодолеть трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовать занятия физической культурой разной направленности,</p>
--	--	--	---	---

<p>упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатый голенистоюпыми суставами; в положении сидя, лежа – поднимания ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м.</p> <p>Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту</p>	<p>Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.</p> <p>Устранение ошибок. Владение знаниями по организации занятий и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	<p>физической культуре.</p>	<p>владение способами наблюдения за показателями и индивидуальное здоровье, физического развития и физической подготовленности, использован ие этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>обеспечивают безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p>
---	---	-----------------------------	---	---

8. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	

11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
17.	Двусторонняя игра	1	
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
21.	Приём мяча двумя руками снизу	1	
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
26.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	

29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	
33.	Соревнование в группах	1	
34.	Соревнование. Итоговое занятие	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амагин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.