

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Чашино-Ильдиканская основная  
общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании

Утверждаю:

Педагогического совета

Директор МОУ Чашино-Ильдиканская ООШ

Протокол №\_1 от 31.08.2022

\_\_\_\_\_ Н.Н. Ушакова

Приказ № 44 от «31» 08.2022 года

**Рабочая программа секции по волейболу  
на 2022-2023 учебный год**

Составил:

учитель Аршинская Н.В.

**2022 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 9 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 объёме, установленном государственными 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»;

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.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем, при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

### **Цели и задачи**

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

**Цель:** формировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам 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 ученикам 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 изменившуюся 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 молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- 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, приобретения 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 приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами 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 приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 35 часов в год, в неделю 1 час.

### **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 оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; 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 партнёрами 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.

### ***Метапредметные результаты:***

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные 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 содержательного наполнения; 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 физического 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; способность 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.

#### Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание
1	Теоретический материал	
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях,
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения, укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений;

		<p>Упражнения на укрепление систем организма;          Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому</p>
6	Верхняя подача избранным способом	<p>Техника выполнения верхней прямой подачи.          Техника выполнения верхней боковой подачи</p>
7	Передачи	<p>Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу</p>
8	Нападающий удар	<p>С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3</p>

9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача- нападающий удар- блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача- передача-нападающий удар; подача-передача- нападающий удар- блокирование
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование техничко-тактических действий волейболистов
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

### Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Количество часов	Дата
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1	04.10
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1	11.10
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	1	18.10
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	1	25.10
5	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием	1	01.11

	<p>мяча: снизу двумя руками, 1 нижняя передача на точность</p> <p>Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча: верхняя прямая</p>		
6	<p>Подача мяча: верхняя. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2</p>	1	08.11
7	<p>Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Одиночное блокирование прямого нападающего удара</p>	1	15.11
8	<p>Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач</p>	1	22.11
9	<p>Контрольные испытания. Подвижные и учебные и контрольные игры</p>	1	29.11
10	<p>Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)</p>	1	06.12

11	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства.	1	13.12
12	ОРУ. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила судейства по волейболу	1	20.12
13	Подача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача зоны 4,3,2	1	27.12
14	Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны	1	03.01
15	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)	1	10.01
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор	1	17.01

	места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании		
17	<p>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.</p> <p>Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач</p>	1	24.01
18	<p>Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании</p>	1	31.01
19	<p>Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p>Подвижные, учебные игры.</p> <p>Практика судейства</p>	1	07.02
20	<p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные игры.</p> <p>Практика судейства</p>	1	14.02
21	<p>Теоретические сведения в соответствии с программой.</p> <p>Правила и судейства игр по волейболу: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>Подвижные и контрольные игры</p>	1	21.02
22	ОРУ развитие специальных	1	28.02

	<p>двигательных качеств.  Перемещения и стойки:  сочетание способов перемещений  и стоек с техническими приемами  Подача мяча: снизу двумя  руками, прием мяча сверху двумя  руками с выпадом в сторону и  последующим падением и  перекатом на бедро и спину</p>		
23	<p>Передача сверху двумя руками у  сетки, стоя спиной по  направлению. подача мяча:  верхняя прямая. Нападающий  удар из зон 4,3,2 с высоких и  средних передач. Подвижные,  контрольные игры</p>	1	07.03
24	<p>Индивидуальные действия: выбор  места при приеме нижней и  верхней подач, определение  времени для отталкивания при  блокировании. Подвижные,  учебные игры</p>	1	14.03
25	<p>Передача мяча сверху двумя  руками: из глубины площадки  для нападающего удара. подача  мяча: верхняя прямая. Прием  мяча снизу двумя руками с  подачи в зонах 6,1,5 и первая  передача в зоне 4,3,2</p>	1	21.03
26	<p>Нападающие удары: нападающий  удар с зон 4,3,2 с высоких и  средних передач. Одиночное  блокирование прямого  нападающего удара по ходу в  зонах 4,3,2. Определение времени  для отталкивания при  блокировании</p>	1	28.03
27	<p>Групповые действия.  Взаимодействия игроков внутри  линии и между ними при приеме  мяча от подачи, передачи,  нападающего и обманного  ударов. Подвижные и учебные  игры</p>	1	04.04
28	<p>Передача мяча сверху двумя</p>	1	11.04

	руками: из глубины площадки для нападающего удара. Поддача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2		
29	Групповое действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1	18.04
30	Командные действия. Расположение игроков при приемах подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	25.04
31	Командные действия. Расположение игроков при приемах подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	02.05
32	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры. практика судейства	1	09.05
33	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	16.05

	Подвижные и учебные игры. практика судейства		
34	Командные действия. Расположение игроков при приемах подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	23.05
35	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1	30.05

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1

### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Раздел 3, 10-11 классы. Часть 1 и 1.4.2 Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (10-11 классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: дпн В.И. Лях и кпн А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования РФ (2004).

### **Библиографический список**

- 1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003..
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976
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.