

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята  
Педагогическим советом  
(протокол от 27.06.2023 №6)



Утверждена  
приказом МБОУ ГМ СОШ  
от 28.06.2023 №165

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Шилова О. В.

г. Нижний Тагил  
2023 г.

## 1. Основные характеристики общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы на основании которых разрабатывается дополнительная общеобразовательная программа.

Программа разработана с учётом:

✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);

✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года. Постановление правительства Свердловской области № 900-ПП от 07.12.2017;

✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

✓ СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

(утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности 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.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Адресат общеразвивающей программы:** Программа рассчитана для детей подросткового возраста 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию спортом. Максимальное количество детей, одновременно находящихся в группе при реализации программы в очном режиме, составляет 10 человек.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Объем общеразвивающей программы** составляет 64 учебных часа.

**Продолжительность освоения общеразвивающей программы:** составляет 1 учебный год.

**Формы обучения (организации деятельности обучающихся):** Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Методы обучения:**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

**Основные виды занятий:** - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** соревнования, зачеты, сдача норматива ОФП.

**1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

*Цель* программы заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической

подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристиках. В связи с этим ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Непосредственным условием выполнения задач является целенаправленная подготовка учащихся, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **1.3. Планируемые результаты** Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

*Регулятивные УУД:*

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий; - Учиться работать по определенному алгоритму; - Адекватно воспринимать оценку педагога.

*Познавательные УУД:*

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата; - Активно включаться в процесс по выполнению заданий; - Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

*Коммуникативные УУД:*

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

**Предметные результаты:**

- Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- 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;
- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме.

## **1.4. Содержание общеразвивающей программы**

### ***Тема №1. Вводное занятие***

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

### ***Тема №2. История развития волейбола.***

Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини волейбол.

***Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека.***  
Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

*Общая физическая подготовка* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. *Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

### ***Тема № 4. Техническая подготовка***

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием

мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. 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. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тема № 5. Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Учебно-тематический план**

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1	Вводное занятие	1	1	-

2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	0,5	0,5	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	0.5	-	0,5
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
1	Гимнастические упражнения	2	-	2
2	Легкоатлетические упражнения	2	-	2
3.	Подвижные игры	2		2
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>
1	Техника передвижения и стоек	4	1	3
2	Техника приёма и передач мяча сверху	6	1	5
3.	Техника приёма мяча снизу	6	1	5
4.	Нижняя прямая подача	6	1	5
5.	Нападающие удары	6	1	5
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
1.	Индивидуальные действия	4	2	2
2.	Групповые действия	4	2	2
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Итого часов:		В течение года		
		<b>64</b>	<b>11</b>	<b>53</b>

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

№ п\п	Содержание деятельности	Примерное кол-во учебных недель	Примерная дата начала и окончания учебных периодов
1	Набор детей в объединение	2	с 1 по 15 сентября
2	Реализация рабочей программы	34	с 16 сентября по 30 декабря
	Количество часов в неделю	1	с 9 января по 30 мая
3	Новогодние каникулы		с 1 по 8 января



## 2.2. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал МБОУ ГМ СОШ
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Скамейки
- Мячи набивные
- Рулетка измерительная
- Аптечка

## 2.3. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования – Шилова Ольга Викторовна.

## 2.4. Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП

<p>3. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.</p>	<p>- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты;</p>	<p>контрольные нормативы по СФП</p>
	<p>- работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование</p>		<p>- резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.</p>	
<p>4. Техническая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.</p>	<p>- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента</p>	<p>- контрольные нормативы; - учебнотренировочная игра; - помощь в судействе.</p>
<p>5. Тактическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.</p>	<p>- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента</p>	<p>- контрольные нормативы; - учебнотренировочная игра;</p>

6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы.	- контрольные и нормативы; - помощь в судействе.
--------------------------------	--	---------------------------	--	--

### 2.5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В процессе освоения настоящей программы предусмотрено осуществление следующих видов контроля:

Текущий контроль проводится в конце каждого занятия в следующих формах:

- Собеседование.
- Фронтальный опрос.
- Создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков.
- Анализ отзывов о выполненной работе.

Промежуточный мониторинг осуществляется в конце полугодия в следующих формах:

- Участие в дружеских матчах.
- Сдача нормативов на уровень – средний и выше.

Итоговый мониторинг проводится в конце учебного года по завершению освоения программы и может проводиться в формах:

- Сдача нормативов.
- Участие в межмуниципальных соревнованиях.

#### *Общefизическая подготовка*

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### *Техническая подготовка.*

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Оценочные материалы.**

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в процессе их работы, заполнение карты сдачи контрольных нормативов индивидуально по каждому обучающемуся:

*Контрольные нормативы по основам технической  
подготовки в волейболе в группе  
дополнительного обучения*

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

### 3. Список литературы и информационные источники

#### 3.1. Список литературы для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

### 3.2. Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.