

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нижнечирская школа-интернат»

Согласовано:

заместитель директора по ВР  
Перфилова О.Н. Перфилова  
от 31 августа 2021г.

Утверждаю:

директор ЕКОУ

«Нижнечирская школа-интернат»

И.Г. Дегтяренко

Приказ № 65/В от 31.08 2021 г.



## Программа

дополнительного образования спортивной направленности

«Волейбол»

Составитель программы: С.С. Смолин

2021-2022 уч. год.

## Пояснительная записка.

**Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Цель его – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.**

**Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.**

**Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Волейбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.**

**Волейбол имеет следующие характерные особенности:**

**Коллективность действий. Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают волейболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «один за всех и все за одного».**

**Соревновательный характер игровой деятельности. Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.**

**Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Волейбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и**

действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

**Большая самостоятельность действий.** Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности у занимающихся.

**Высокая эмоциональность игровой деятельности.**

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умения сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Трудность регулирования физической нагрузки.** Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется

**изменением общей продолжительности игры или заменой волейболистов в ходе игры.**

**Как одно из средств физического воспитания волейбол находит широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.**

**Регулярно проводятся различные соревнования по волейболу, которые носят массовый характер.**

**Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей и соревнования по волейболу служат действенным средствам агитации и пропаганды здорового образа жизни. Волейбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта.**

**Перечисленные особенности волейбола позволяют решать в объединении следующие задачи:**

**Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.**

**Привитие интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек.**

**Воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств.**

**Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.**

**Обучение основам техники волейбола.**

**Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.**

**Обучение навыкам организации, проведения и судейства соревнований.**

**Отбор перспективных детей и направление их в ДЮСШ и СДЮСШОР для дальнейших занятий.**

**Программа объединения по волейболу рассчитана на школьников 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и**

**практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы гимназии по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.**

**Работа объединения предусматривает гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. При обучении используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.**

**Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах объединения – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.**

**При разработке данной программы использовалась «Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских укол олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения). Москва, 1982 г., разработанная доцентом, заслуженным тренером СССР Ю.Д.Железняком, кандидатом педагогических наук И.А.Водяниковой, В.Б.Гаптовым, доцентом, кандидатом педагогических наук В.М.Левиным (кафедра спортивных игр МОГИФК).**

**Количество групп, недельная нагрузка и объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в объединении, и могут быть изменены в течение учебного года.**

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

**102 ЧАСОВ В ГОД  
3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ**

№ п/п	Тема.	Задачи.	Количество часов.	Примечания.
1.	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомить с историей возникновения и развития волейбола в России.</li> <li>• Учить использовать специальную терминологию волейбола в процессе занятий.</li> <li>• Изучить судейские жесты и правила игры в волейбол.</li> </ul>	<b>2</b>	
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать морально-волевых качеств.</li> <li>• Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи.</li> <li>• Развивать общие физические качества.</li> <li>• Развивать специальные физические качества.</li> </ul>	<b>25</b>	Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.
3.	<b>Техническая подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать внимание, настойчивость и целеустремленность.</li> <li>• Учить основам техники волейбола</li> </ul>	<b>30</b>	Используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.

4.	<b>Тактическая подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение взаимодействовать в группе.</li> <li>• Учить взаимодействиям 2-х и 3-х игроков в нападении и защите.</li> </ul>	<b>30</b>	
5.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить избегать конфликтных ситуаций, соблюдать правила поведения во время игр и соревнований.</li> <li>• Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи.</li> <li>• Обучить навыкам судейства соревнований по волейболу.</li> </ul>	<b>10</b>	Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Лыткарино, первенство области по волейболу .
6.	<b>Посещение соревнований.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать дисциплину и умение контролировать свои эмоции.</li> </ul>	<b>5</b>	Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Лыткарино, первенство области по волейболу.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

102 ЧАСОВ В ГОД

3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

<b>1 четверть</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
<b>2</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
<b>3</b>	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
<b>4</b>	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.		

5	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра Групповые действия в защите.	1	Фиксирование результатов		
6	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
7	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
8	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
9	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		

	Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
10	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
11	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в нападении.	1	Фиксирование результатов		
12	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
13	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите	1	Фиксирование результатов		
14	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		

	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
15	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение приема с подачи.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	Фиксирование результатов		
16	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
17	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.		
	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Командные действия в защите и нападении.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
18	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Экспертная оценка исполнения.		
19	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
20	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков против трех.	1	Фиксирование результатов		
21	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
22	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	Фронтальный опрос.		
	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		

23	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение нижнего приема.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
24	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Групповые действия в нападении	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. трех игроков на трех	1	Фиксирование результатов		
26	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
27	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1	Фронтальный опрос.		
	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	Индивидуальная коррекция		
28	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		

	Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Экспертная оценка исполнения.		
	Командные действия в защите на страховке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
29	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1	Фиксирование результатов		
	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1	Экспертная оценка исполнения.		
30	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	Фиксирование результатов		
31	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра с заданием.	1	Фиксирование результатов		
32	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		

33	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Учебная игра.	1	Фиксирование результатов		
34	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов		
	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		
	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1	Индивидуальная коррекция выполнения.		

#### Список литературы.

1. Ю.Д Железняк, И.А. Водяникова, В.Б Габтов. Волейбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, три года обучения). Москва, 1984.
2. Л.В. Костикова. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ. Методические разработки для студентов, специализирующихся по баскетболу. Москва, 1980.
3. С.М. Вайцеховский. КНИГА ТРЕНЕРА. М., «Физкультура и спорт», 1971.
4. ВОЛЕЙБОЛ. Под ред. Ю.М. Портнова. Москва, 1997.
5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Под ред. В.А.Кудряшова. Минск, 1968.
6. А. Николич, В.Параносич. ОТБОР В ВОЛЕЙБОЛЕ. М., «Физкультура и спорт» 1984.
7. ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ. Под ред. Е.Р.Яхонтова. М., «Физкультура и спорт» 1987.
8. Г. Пинхолстер. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. М., «Физкультура и спорт» 1973.
9. З.Я. Кожевникова. ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТА. М., «Физкультура и спорт» 1971.
10. Ю.Д. Железняк. К мастерству в волейболе. Москва, 1984.