

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №6 им. Ф.И.Ярвого

Согласовано
На заседании МО
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.



Утверждаю:
«31» августа 2023 г.
директор школы
Овдиенко И.А.

СЕКЦИЯ «Волейбол»

Учитель физической культуры
Резник Алена Николаевна

2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Волейбол»
Направление	Физкультурно-спортивное
Классификация	<p>Специализированная (профилированная) программа содержит основы для раскрытия и развития способностей детей, приобретения ими специальных знаний и умений в избранном виде деятельности.</p> <p>По форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная.</p> <p>По времени реализации долгосрочная.</p> <p>По возрастным особенностям - для детей разного возраста</p>
Название учреждения	МАОУ СОШ№6
Целевая группа	Наполняемость: 1год 12 чел.; 2 год - 12 чел.;
Цель программы	Программа курса предусматривает изучение вопросов теории волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений занимающимися.
Задачи программы	<p style="text-align: center;">1. <u>Оздоровительные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; • способствовать укреплению здоровья; • содействие гармоничному физическому развитию; • развитие двигательных способностей; • всестороннее воспитание двигательных качеств; • создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д. • укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. <p style="text-align: center;">2. <u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); • обучить правильному выполнению упражнений. <p style="text-align: center;">3. <u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение сознательных двигательных действий; • любовь к спорту; • чувство коллективизма, взаимовыручки;
Режим занятий	2 часа в неделю 68 ч. в год

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p style="text-align: center;"><u>знать:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания. 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. 3. Технику и тактику игры, методы обучения. 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня. 5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала. 6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям. 7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. 8. Систему управления физкультурным движением в стране. <p style="text-align: center;"><u>уметь:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими. 3. Работать с литературными источниками. 4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. 5. Овладеть навыками судейства. 6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике. 7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников. 8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя. 9. Записывать игры, анализировать материал. 10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
------------------------------------	--

Пояснительная записка

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- 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 совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения

приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

На 1 году обучения учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

На 2-3 году изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы, межпредметные связи.

Учет усвояемости ведется в форме опроса и выполнения письменных заданий по пройденным темам.

По окончании каждого текущего года учащиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой .

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 приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Цели и задачи программы:

Цель преподавания дисциплины.

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения

		Теоретических	Практических	Теоретических	Практических
1.	«Основы знаний»	7		7	
2.	Изучение техники игры в волейбол		30		30
3.	Изучение тактики игры в волейбол:		38		38
Итого:		7	68	7	68

Тематический план группы 1-2 года обучения
2 часа в неделю (68 ч.)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2	2 ч
4	Физическая подготовка	2	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1	1 ч
<i>Изучение техники игры в волейбол</i>			
Техника нападения:			
6	перемещения	1	1 ч
7	стойки	1	1 ч
8	подачи	10	10 ч
9	передачи	5	5 ч
10	нападающие удары	5	5 ч
Техника защиты:			
11	перемещения	2	2 ч
12	прием мяча	3	3 ч
13	блок	3	3 ч

Изучение тактики игры в волейбол:

Тактика нападения:			
14	индивидуальные действия	2	2
15	групповые действия	2	2
16	командные действия	2	2
Тактика защиты:			
17	индивидуальные действия	7	7
18	групповые действия	7	7
19	командные действия	7	7
20	Игра по правилам с заданием	4	4
Итого:		68ч	68ч.

Содержание программы
Тематическое планирование материала
(2 часа в неделю 68 часа)

№ занятия	Дата	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1		История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2		Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
№ 3		Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
№ 4		Техническая подготовка волейболиста	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения)

			задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 5	Техника игры в волейбол		Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
№ 6	Техника игры в волейбол		Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 7	Физическая подготовка		Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№ 8	Физическая подготовка		Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№ 9	Методика тренировки волейболистов		Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
<i>Изучение техники игры в волейбол</i> <i>техника нападения:</i>			
№10	Стартовые стойки		Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в		Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

		нападении	
№12		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
<i>Обучение технике подачи мяча:</i>			
№13 №14		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№15 №16		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№17 №18 №19		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№20 №21 №22		Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№23		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№24 №25		Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№26 №27 №28		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№29 №30		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
№31 №32		Обучение технике нападающих ударов Обучение технике	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом;

№33		нападающих ударов Обучение технике	- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
№34		нападающих ударов Обучение технике	- специальные упражнения у стены в опорном положении;
№35		нападающих ударов Обучение технике	- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>			
№36		Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока;
№37		Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
№38		Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
№39 №40		Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
№41		Обучение технике блокирования	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
№42		(подвижное, неподвижное)	- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
№43		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<i>Изучение тактики игры в волейбол</i>			
<i>Тактика нападения:</i>			
№44		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении.
№45			Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
№46			Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№47		Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>			
№48		Обучение и совершенствование индивидуальных	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите

		действий	игроков и команды в целом.
№49 №50		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№51		Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52		обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53 №54 №55		обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№56		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№58		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№59 №60		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№61		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№62		Обучение групповым	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией

№63 №64		действиям в нападении через игрока передней линии	сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№65 №66 №67 №68		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.

Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Метболы
- Баскетбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Стойки
- Тренажер для нападающего удара
- Тренажер для отработки передачи мяча
- Подкидная доска
- Гимнастические гимнастические скамейки
- Маты гимнастические

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.

3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

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

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	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	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4

6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

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

Заключение

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.