

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №93 Советского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «28» 08 2019 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ СШ № 93

Советского района

Е.А. Шибулкина



Приказ № 01-1/339  
«28» 08 2019 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Возраст обучающихся: 7- 11 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Угрюмова Анастасия Алексеевна  
Учитель физической культуры

г. Волгоград

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительное направление. По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть волейбол

### Актуальность

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### Отличительные особенности

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств

и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Адресат** – учащиеся с 7 по 11 классы.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Именно этот возраст является самым благоприятным, так как именно в этом возрасте дети открыты для познания всего нового. Полезность многих упражнений, практической деятельности в данной программе определяется психофизическими и физическими возможностями, возрастом и не зависит от предварительной подготовки, которую получил ребенок.

### **Объем и срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на один год обучения: 1 – год обучения – 144 часа в год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 144 часа.

### **Формы обучения**

Очная форма обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В образовательном процессе принимают участие разновозрастные группы учащихся. Так в одной группе могут обучаться дети от 12 до 17 лет.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Состав групп: постоянный, но допускается движение учащихся в учебном году на основании ходатайств.

Вся активность учащихся, самостоятельность и малейшие успехи поддерживаются методом поощрения. Вся учебная деятельность нацелена на поддержание у детей оптимизма и уверенности в своих силах.

**Режим занятий** разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, соответственно 144 часа в год на 1 году обучения - в соответствии с уставом МОУ ЦДТТ.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 144 часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучению знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип объединения по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

### **Задачи:**

#### образовательные:

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

#### развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 год обучения

| № п/п | Темы   | Количество часов |           |           |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|
|       |  | Теория           | Практика  | Всего     |
|       | <b>Теоретическая подготовка</b>                    | <b>15</b>        | <b>10</b> | <b>25</b> |
| 1.    | История развития волейбола. Общие основы волейбола | 2                | 0         | 2         |
| 2.    | Техника безопасности. Профилактика травматизма     | 2                | 0         | 2         |
| 3.    | Правила игры в волейбол и методика судейства       | 2                | 0         | 2         |
| 4.    | Техническая подготовка волейболистов.              | 2                | 0         | 2         |
| 5.    | Физическая подготовка.                             | 2                | 0         | 2         |
| 6.    | Методика тренировки волейболистов.                 | 2                | 0         | 2         |
| 7.    | Техника игры в волейбол.                           | 1                | 8         | 9         |
| 8.    | Судейство игр                                      | 2                | 2         | 4         |
|       | <b>Техника нападения.</b>                          | <b>4</b>         | <b>24</b> | <b>28</b> |
| 9.    | Стойки. Перемещения                                | 1                | 6         | 7         |
| 10.   | Подачи.  | 1                | 6         | 7         |
| 11.   | Передачи.  | 1                | 6         | 7         |
| 12.   | Нападающие удары.                                  | 1                | 6         | 7         |
|       | <b>Техника защиты.</b>                             | <b>3</b>         | <b>15</b> | <b>18</b> |
| 13.   | Перемещения.                                       | 1                | 5         | 6         |
| 14.   | Приём мяча.  | 1                | 5         | 6         |
| 15.   | Блок.  | 1                | 5         | 6         |
|       | <b>Тактика нападения.</b>                          | <b>3</b>         | <b>18</b> | <b>21</b> |
| 16.   | Индивидуальные действия                            | 1                | 6         | 7         |
| 17.   | Групповые действия                                 | 1                | 6         | 7         |
| 18.   | Командные действия                                 | 1                | 6         | 7         |
|       | <b>Тактика защиты.</b>                             | <b>6</b>         | <b>18</b> | <b>24</b> |

|     |                              |           |            |            |
|-----|------------------------------|-----------|------------|------------|
| 19. | Индивидуальные действия      | 2         | 6          | 8          |
| 20. | Групповые действия           | 2         | 6          | 8          |
| 21. | Командные действия           | 2         | 6          | 8          |
|     | <b>Игровая подготовка</b>    | <b>0</b>  | <b>20</b>  | <b>20</b>  |
|     | <b>Контрольные испытания</b> | <b>0</b>  | <b>8</b>   | <b>8</b>   |
|     | <b>ИТОГО</b>                 | <b>26</b> | <b>118</b> | <b>144</b> |

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикация.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление 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.

Тема 5. Физическая подготовка.

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

#### Тема 6. Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор 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.

#### Тема 7. Техника игры в волейбол.

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### Тема 8. Судейство игр.

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри объединения.

## **2. Техника нападения.**

#### Тема 9. Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

#### Тема 10. Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

#### Тема 11. Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: 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.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

### Тема 12. Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия 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.

Нападающий удар задней линии.

## **3. Техника защиты.**

### Тема 13. Стойки. Перемещения.

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.

### Тема 14. Прием мяча .

Техника приема подачи: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

#### Тема 15. Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### **4. Тактика нападения.**

#### Тема 16. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

#### Тема 17. Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

#### Тема 18. Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### **5. Тактика защиты.**

#### Тема 19. Индивидуальные действия

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

#### Тема 20. Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

#### Тема 21. Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

| N<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведе<br>ния<br>занятия | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часов | Темы<br>занятий | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|------------------------------------|------------------|---------------------|-----------------|---------------------|-------------------|
|----------|-------|-------|------------------------------------|------------------|---------------------|-----------------|---------------------|-------------------|

|   |          |               |               |                                       |    |  |                        |                       |
|---|----------|---------------|---------------|---------------------------------------|----|--|------------------------|-----------------------|
| 1 | Сентябрь | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 17 | 1. Теоретическая подготовка<br>2. Игровая подготовка                         | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |
| 2 | Октябрь  | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 15 | 1. Теоретическая подготовка<br>2. Техника нападения<br>3. Игровая подготовка | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |
| 3 | Ноябрь   | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 18 | 1. Техника нападения<br>2. Игровая подготовка<br>3. Контрольные испытания    | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |
| 4 | Декабрь  | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 18 | 1. Техника защиты.<br>2. Игровая подготовка                                  | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |
| 5 | Январь   | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 14 | 1. Тактика нападения<br>2. Игровая подготовка<br>3. Контрольные испытания    | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |
| 6 | Февраль  | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 14 | 1. Техника защиты.<br>2. Игровая подготовка                                  | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |
| 7 | Март     | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 18 | 1. Тактика нападения<br>2. Игровая подготовка<br>3. Контрольные испытания    | Большой спортивный зал | Контрольные испытания |

|    |        |               |               |                                       |                   |   |                        |                         |
|----|--------|---------------|---------------|---------------------------------------|-------------------|---|------------------------|-------------------------|
| 8  | Апрель | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 16                | 1. Техника защиты.<br>2.Игровая подготовка                              | Большой спортивный зал | Контрольные испытания   |
| 9  | Май    | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия; | 14                | 1. Тактика нападения<br>2.Игровая подготовка<br>3.Контрольные испытания | Большой спортивный зал | Контрольные испытания   |
| 10 | Июнь   | По расписанию | По расписанию | теоретические и практические занятия  | По расписанию     | 1. Судейство игр<br>2. .Игровая подготовка                              | Большой спортивный зал | Контрольные испытания   |
| 11 | Июль   | отпуск        | отпуск        | отпуск                                | отпуск            | отпуск  | отпуск                 | отпуск                  |
| 12 | Август | По расписанию | По расписанию | Работа с компьютером                  | Согласно нагрузке | Переработка программы   | Большой спортивный зал | Сдача готовой программы |

## 2.1. Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год

### 1 год обучения

## 2.2. Условия реализации программы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;

- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

### **2.3. Формы аттестации**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **2.4. Оценочные материалы**

**Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов:**

- Анкета-опросник
- Индивидуальная карта учащегося, для фиксации показателей освоения программы.

### **2.5. Методические материалы**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

## *1. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. асвета, 1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартковск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.