

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Исток» ГО г.Уфа РБ**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ЦДТ «Исток»
Протокол № 1
от « 30 » 08 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 10
от « 30 » 08 20 23 г.
Директор МБОУ ДО «ЦДТ «Исток»
Л.Ф. Арсланова



**Дополнительная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Басыров Константин
Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Направленность программы «Волейбол» - **спортивно-оздоровительная**. Программа ориентирована на развитие у детей спортивных способностей и развитие физической подготовки. Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся от 7 до 18 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю. Форма занятий - групповая.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы «Волейбол»

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому

распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3. Новизна и отличительная особенность программы «Волейбол»

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Осуществление межпредметных связей: Содержание программы широко использует всевозможные межпредметные связи во всех формах работы:

Словесность - связь прослеживается через тезаурус, овладение терминами, понятиями, словесный анализ, знакомство с литературными произведениями, народным фольклором, эпосом и т.д.

Естествознание – содержание программы помогает ребенку осознавать уровень своих способностей, возможностей, понять взаимодействия психических процессов и творческой деятельности.

Технология - программа позволяет научить детей критически оценивать результат своей деятельности, анализировать и проектировать деятельность, даёт знания, как научить не только себя, но и других, что нужно сделать, чтобы получилось лучше.

Культурология - это система связей в программе раскрыта в знакомстве с историей развития декоративно-прикладного искусства, а также в предложенных детям знаниях об истории профессии ремесленника, художника, дизайнера и их значимости.

Психологическая культура – содержание программы также помогает детям осмысливать свой личный, жизненный опыт, свой внутренний мир, свои личные качества. В процессе коллективного труда, воспитательных бесед и общения дается понятие об эмоционально-волевой сфере и способах ее тренировки.

Физическая культура – детей знакомят с правилами и понятиями здорового образа жизни; проводятся физкультминутки; подвижные игры. В беседах детям даются знания, как сохранить и укрепить своё здоровье.

Социальная культура – это знания о морально-нравственном кодексе; об этикете, правилах поведения в различных местах; о формировании толерантности (чувства терпимости).

Эти связи проходит через содержание всей программы и осуществляется на занятиях и вне их.

1.4. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

1.5. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Краткая характеристика детей, участвующих в реализации данной программы

- сведения о коллективе: коллектив детей, участвующих в реализации данной программы «Волейбол» постоянный, профильный. Набор осуществляется по желанию детей и родителей без конкурсного отбора.
- возраст, психолого-педагогические особенности, необходимые для занятия данным видом деятельности: группы детей разновозрастные от 7 до 18 лет. Психолого – педагогические знания помогают педагогу правильно, обдуманно составить учебный план к программе, наполнить его интересным содержанием, выбрать необходимые формы, методы и приёмы, а также позволяют достичь определённых успехов в развитии личности каждого ребёнка и в деятельности всего коллектива.
- Количество обучающихся в группах зависит от уровня обучения и площади помещений (по СанПиН 2.4.4.3172-14., приложение 1, таблица 3).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Продолжительность реализации программы – 1 год.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным

напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся 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 обучающихся 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.6. Формы и режим занятий.

Форма занятий – групповая.

Продолжительность занятий согласно СанПиН 2.4.4.3172-14. (Приложение 3) в учебные дни 2-3 академических часа в день, в выходные и каникулярные дни 2-4 академических часа, занятия проводятся 2, 3 раза в неделю. Занятия проводятся как в ЦДТ, так и на базе школ. В школах по просьбе администрации в первых классах (возраст детей 7-8 лет) занятия могут длиться (согласно ФГОС) 1 академический час 2-3 раза в неделю. Академический час длится 45 минут. После каждого часа занятия перерыв 10 минут.

- Количество детей в группе 15-20 человек согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение 1, табл.3) к помещениям для занятий художественным творчеством.
- Требования к организации учебного процесса в объединении регулируются локальными актами ЦДТ, Уставом ЦДТ и приказом директора.

1.7. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких

спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с

этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

1.8. Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

1.9. Формы аттестации. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы, методы контроля

- Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала – проводится в на каждом занятии в форме наблюдения.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, уровня обученности и воспитанности, уровня усвоения программы.

1.10. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

II. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Занятия по изобразительному искусству и декоративно-прикладному творчеству согласно СанПиН 2.4.4.3172-14. (приложение №1, таблица 3) должны проводиться в мастерской прикладного искусства и композиции с рекомендуемой площадью на одного ребёнка 4,5 кв.м. Для проведения занятий необходима мастерская с мебелью: классная доска, столы и стулья для детей и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов. При основных помещениях рекомендуется оборудование кладовой для хранения материалов, изделий, выставочных работ.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год (7-18 лет, 1 год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение. Вводное занятие. Проведение инструктажей безопасной работы	2	1	1	Игра, беседа, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	Беседа, наблюдение, упражнения
3	История развития волейбола.	2	1	1	Беседа, наблюдение, упражнения
4	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	1	Беседа, наблюдение, упражнения
5	Гигиена волейболиста	2	1	1	Беседа, наблюдение, упражнения
6	Тактическая подготовка	26	5	21	Выполнение упражнений, игра в волейбол
7	Правила игры в волейбол	2	1	1	Беседа, наблюдение, упражнения
8	Общая физическая подготовка.	26	5	21	Выполнение упражнений, игра в волейбол
9	Специальная физическая подготовка.	26	5	21	Выполнение упражнений, игра в волейбол
10	Контрольные испытания.	26	5	21	Выполнение упражнений, игра в волейбол
11	Контрольные игры и судейская практика.	26	5	21	Выполнение упражнений, игра в волейбол
12	Соревнования.	6	0	2	Соревнования на разных уровнях
13	Итоговое занятие	2	0	2	Соревнование по группам
Итого:		144	31	113	

Содержание программы «Волейбол»

1. Введение. Вводное занятие.

Теория.

Введение в образовательную программу, встреча с детьми и родителями. Знакомство с расписанием.

Ознакомление детей с правилами поведения в спорт зале. Проведение инструктажа по технике безопасности, по правилам дорожного движения. Знакомство с материалами, инструментами, необходимыми для работы в объединении.

2. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

3. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

4. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

5. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

IV. Список литературы.

Список нормативно-правовых документов.

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.) [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
4. Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года № 696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" (в редакции Законов РБ от 26.12.2014 № 171-з, от 27.02.2015 № 192-з, от 01.07.2015 № 253-з, от 18.09.2015 N 260-з) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://yandex.ru/search/>.
5. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html>.
6. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://base.garant.ru/>.
8. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы". [Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://kremlin.ru/events/president/news/15530>.
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Исток» городского округа город Уфа РБ Утвержден Постановлением Администрации ГО г. Уфа РБ от 31.12.2015 №4507.
10. Программа развития муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Исток».
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основной список педагогической литературы (обязательно для всех)

1. Педагогика. Под ред. П.И. Пидкастистого – М.: наследие России, 2007- 608с.

2. Педагогика. Под ред. П.И. Пидкастистого – М.: наследие России, 2007- 608с.
3. Педагогика: пед. теории, системы, технологии
4. Педагогика: пед. теории, системы, технологии
Под ред. С.А. Смирнова М.: Академия, 2008г.
5. Подлысый И.П. Педагогика – М.: просвещение, 2007г.
6. Подлысый И.П. Педагогика – М.: просвещение, 2007г.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий 2006 г.
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий 2006 г.
9. Сластёнин В.А. и др. Общая педагогика в 2-х частях М.: Академия, 2008-571с.
10. Сластёнин В.А. и др. Общая педагогика в 2-х частях М.: Академия, 2008-571с.
11. Харламов И.Ф. Педагогика – М.: Юрист, 2006 г.
12. Харламов И.Ф. Педагогика – М.: Юрист, 2006 г.

Для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2009.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

Для детей:

9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 2009.
10. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2009.
11. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2008.
12. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 2008.