

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ г. Астрахани  
«СОШ № 64»

Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ Пакалина Н.А.  
«26» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ Тихонова Е.Г.  
Приказ № 86-д от 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КРУЖКА  
«Волейбол»**

направление: спортивно-оздоровительное  
возрастная категория: 5-6, 9-11 класс  
срок реализации: 1 год

педагоги, реализующие программу: Непочатых Н.А.  
год разработки: 2022 г.

Астрахань

## Пояснительная записка

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей и подростков, увеличение числа детей с отклонениями в состоянии здоровья различного характера, для которых нужен индивидуальный подход для коррекции и профилактики данных состояний с целью повышения состояний здоровья, физического развития, формированию потребности в ЗОЖ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу для обучающихся спортивно – оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (приказ Минобр. и науки РФ, № 1008, от 29.08.2013г.);
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача РФ от 04.06.2014, №41);
- Письмо Минобр. и науки РФ, № 28-02-484/16, от 18.06.2003г. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобр. и науки РФ. Департамент молодежной политики, воспитания и социальной поддержке детей от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам ДО детей»;
- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по курсу «Волейбол» разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-11 классы» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. «Примерная программа по физической культуре». Волгоград, Издательство «Учитель», (М;2012г). Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

## **Направленность программы:**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Волейбол – это командная игра, в которой спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке обучающиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Количество обучающихся: 15.

**Цель:** Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

## **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

### **Образовательные:**

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

### **Воспитательные:**

1. Выработка у обучающихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 11 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Учебно-тематический план.**

| №<br>п/п   | Темы                                     | Количество<br>часов | В том числе |           |
|------------|--|---------------------|-------------|-----------|
|            |  |                     | Теоретич.   | Практич.  |
| <b>I.</b>  | <b>Основы знаний.</b>                    | 1                   |             |           |
|            | Понятие о технике и тактике игры.        | 0.5                 | 0.5         |           |
|            | Правила игры в волейбол                  | 0.5                 | 0.5         |           |
| <b>II.</b> | <b>Технические и тактические приемы.</b> | 33                  |             |           |
|            | Подачи.                                  | 5                   | 1           | 4         |
|            | Передачи.                                | 5                   | -           | 5         |
|            | Нападающий удар.                         | 4                   | -           | 4         |
|            | Блокирование.                            | 4                   | -           | 4         |
|            | Комбинированные упражнения.              | 4                   | -           | 4         |
|            | Учебно-тренировочные игры.               | 8                   | 1           | 7         |
|            | Судейство игр.                           | 3                   | 1           | 2         |
|            | <b>Итого:</b>                            | <b>34</b>           | <b>4</b>    | <b>30</b> |

## Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 1 часа**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы – 33 часов**

#### **1. Подачи – 5 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### **2. Передачи – 5 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

#### **3. Нападающий удар – 4 часов**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

#### **4. Комбинированные упражнения – 4 часов**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

#### **5. Учебно-тренировочные игры – 8 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

#### **6. Судейство игр – 3 часов**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Практические занятия.**

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

#### **Гимнастические упражнения.**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.

#### **Акробатические упражнения.**

**Легкоатлетические упражнения:** бег, прыжки, метания.

#### **Спортивные игры.**

#### **Подвижные игры.**

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча, блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны **1** с игроком зон **6** и **2**; игрока зоны **6** с игроком зон **1, 5, 3**; игрока зоны **5** с игроком зон **6** и **4**;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

| Технический прием                 | Контрольные упражнения  | Возраст лет | Оценка   |               |         |        |         |               |         |        |
|-----------------------------------|---|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
|                                   |   |             | мальчики |               |         |        | девочки |               |         |        |
|                                   |   |             | высокий  | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| <b>I.</b><br><i>Передача мяча</i> | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)  | 11          | 4        | 3             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                                   |   | 12          | 7        | 5             | 3       | 1      | 6       | 4             | 3       | 1      |
|                                   |   | 13          | 9        | 6             | 4       | 2      | 7       | 5             | 3       | 2      |
|                                   |   | 14          | 12       | 9             | 5       | 3      | 9       | 7             | 4       | 3      |
|                                   | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)                | 11          | 3        | 2             | 1       | 0      | 3       | 2             | 1       | 0      |
|                                   |   | 12          | 5        | 4             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                                   | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11          | 4        | 3             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                                   |   | 12          | 6        | 5             | 3       | 2      | 5       | 4             | 3       | 2      |

|  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 4. Передача мяча<br>двумя руками сверху<br>из зоны 3 в кольцо,<br>установленное в зоне<br>4, с предварительной<br>передачи мяча из<br>зоны 5 (10 попыток)   | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  |   | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |   | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |   | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |   | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | 5. Передача мяча<br>двумя руками сверху<br>в прыжке из зоны 4,<br>через сетку в квадрат<br>3х3 м,<br>расположенный у<br>лицевой линии в зоне<br>6, с предварительной<br>передачи мяча из<br>зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |   | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | 6. Передача мяча<br>двумя руками сверху<br>из зоны 2 в кольцо,<br>установленное в зоне<br>4, предварительной<br>передачи мяча из<br>зоны 6 (10 попыток)   | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  |   | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |   | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|                        |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                        | 7. Передача мяча  | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|                        | двумя руками сверху   | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|                        | в прыжке из зоны 4<br>через сетку в<br>прямоугольник 2х3<br>м, расположенный у<br>лицевой линии в зоне<br>6, предварительной<br>передачи мяча из<br>зоны 3 (10 попыток) | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| <b>II. Подача мяча</b> | 1. Нижняя прямая<br>подача в пределы<br>площадки (10<br>попыток)  | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
|                        |   | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|                        | 2. Нижняя прямая<br>подача на точность<br>(по 5 попыток в<br>левую и правую<br>половину площадки)   | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
|                        |   | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|                        | 3. Верхняя прямая<br>подача в пределы<br>площадки (10<br>попыток)   | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|                        |   | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
|                        | 4. Верхняя прямая<br>подача на точность<br>(по 5 попыток в<br>левую и правую<br>половину площадки)  | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|                        |   | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |

|  |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  |   | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  |   | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|  | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)   | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |   | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
|  |   | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

| Технический прием                     | Контрольные упражнения  | Возраст лет | Оценка   |                  |         |        |         |                  |         |        |
|---------------------------------------|---|-------------|----------|------------------|---------|--------|---------|------------------|---------|--------|
|                                       |   |             | мальчики |                  |         |        | девочки |                  |         |        |
|                                       |   |             | высокий  | Выше<br>спелнего | средний | низкий | высокий | Выше<br>спелнего | средний | низкий |
| <b>III.</b><br><b>Нападающий удар</b> | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)  | 11          | 3        | 2                | 1       | 0      | 2       | 1                | -       | -      |
|                                       |   | 12          | 4        | 3                | 2       | 1      | 3       | 2                | 1       | -      |
|                                       |   | 13          | 6        | 5                | 3       | 2      | 6       | 5                | 3       | 2      |
|                                       |   | 14          | 8        | 6                | 4       | 3      | 6       | 5                | 3       | 2      |
|                                       | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15          | 6        | 5                | 4       | 3      | 5       | 4                | 3       | 2      |
|                                       |   | 16          | 7        | 6                | 4       | 3      | 6       | 5                | 3       | 2      |
|                                       |   | 17          | 8        | 7                | 5       | 4      | 7       | 6                | 4       | 3      |

|                             |  |                |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------------------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                             | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15<br>16<br>17 | 5<br>7<br>8 | 4<br>6<br>6 | 3<br>5<br>5 | 2<br>4<br>4 | 4<br>6<br>6 | 3<br>5<br>5 | 2<br>4<br>4 | 1<br>3<br>3 |
| <b>IV.<br/>Блокирование</b> | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)                                | 13             | 2           | 1           | 1           | -           | 1           | 1           | -           | -           |
|                             |  | 14             | 2           | 1           | 1           | -           | 2           | 1           | -           | -           |
|                             |  | 15             | 5           | 4           | 2           | 1           | 4           | 3           | 2           | 1           |
|                             |  | 16             | 6           | 5           | 4           | 2           | 5           | 4           | 3           | 1           |
|                             |  | 17             | 8           | 6           | 4           | 3           | 7           | 5           | 3           | 1           |
|                             | 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)                                | 13             | 2           | 1           | 1           | -           | 1           | 1           | -           | -           |
|                             |  | 14             | 2           | 1           | 1           | -           | 2           | 1           | -           | -           |
|                             |  | 15             | 5           | 4           | 2           | 1           | 5           | 3           | 2           | 1           |
|                             |  | 16             | 6           | 5           | 4           | 2           | 5           | 4           | 3           | 1           |
|                             |  | 17             | 8           | 6           | 4           | 3           | 7           | 5           | 3           | 1           |
|                             | 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)                      | 15             | 4           | 3           | 2           | 1           | 3           | 2           | 2           | 1           |
|                             |  | 16             | 5           | 4           | 3           | 2           | 4           | 3           | 3           | 1           |
|                             |  | 17             | 6           | 5           | 4           | 2           | 5           | 4           | 3           | 1           |

### План-конспект секционного занятия по волейболу

| № | Содержание  | Время     | ОМУ  |
|---|---|-----------|--|
| 1 | Построение и приветствие  | 1 мин     | В одну шеренгу становись!  |
| 2 | Ходьба с заданием:<br>- на пятках;<br>- перекаты с пятки на носок;<br>- рывки руками;<br>- выпады на каждый шаг | 1 мин     | В обход налево шагом марш!<br>Спина прямая, руки за спиной.<br>Руки на поясе.<br>Рывки резче.<br>Выпад глубже, руки в сторону.       |
| 3 | Бег с заданием:<br>- приставным шагом<br>- бег с изменением направления<br>- бег с ускорением                   | 1 мин     | Внимание! Бегом «марш»<br>Руки на поясе, спина прямая<br>По свистку бежать в обратном направлении.<br>По свистку ускорить темп бега. |
| 4 | Новая тема:<br>- описание,<br>- показ,<br>- схема.<br>Закрепление:<br>- объяснение,<br>- схема.                 | 10<br>мин |  |
| 5 | Учебно-тренировочная игра –<br>волейбол.  | 16<br>мин |  |
| 6 | Построение и подведение итога<br>секции   | 1 мин     |  |

## Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

### **Библиографический список.**

1. Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: Ф и С, 1994- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 2000- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.