

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84 г. СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета СОШ № 84
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 84
О.Н. Рудниченко
Приказ № 316-ОД от 31.08.2023
г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Уровень: ознакомительный
ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 59025

Составитель:

Матыжев Алий Асланчериевич

(Ф.И.О. преподавателя)

педагог дополнительного
образования СОШ № 84

г. Сочи 2023 г.

Раздел 1
«Комплекс основных характеристик образования»
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** ознакомительного уровня.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы № 84 г. Сочи имени Павлова Наума Захаровича.

Актуальность программы.

Волейбол открывает огромные возможности для определенного уровня двигательной активности детей, так как это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Волейбол учит учащихся общению друг с другом, способствует духовному развитию личности, развивает стремление к самоанализу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Отличительные особенности программы :

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в волейбол, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам.

Уровень программы

Программа адресована подросткам от 13 до 15 лет. В объединения принимаются обучающиеся 7-9 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группах: 12-15 человек.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год образовательной деятельности. 1 год образовательной деятельности – 108 часов.

Форма и режим занятий. Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся: 2 раза в неделю (1 раз по 2 академических часа, 1 раз по 1 академическому часу), 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Цель: формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния;

личностные :

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

метапредметные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы

**Учебный план
1-й год обучения**

| № п\п | Наименование разделов, тем | Всего часов | в том числе | | Форма контроля |
|-------|--|-------------|-------------|----------|----------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | вводный |
| 2. | Общеспортивная подготовка; | 25 | 5 | 20 | текущий |
| 2.1. | общеразвивающие упражнения | | | | |
| 2.2. | упражнения на снарядах и | | | | |
| 2.3. | тренажёрах спортивные и подвижные игры | | | | |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|-----------|---------|
| 3. | Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на: развитие | 25 | 5 | 20 | текущий |
| 3.1. | силы | | | | |
| 3.2. | развитие быстроты сокращения | | | | |
| 3.3. | мышц развитие прыгучести | | | | |
| 3.4. | развитие специальной ловкости | | | | |
| 3.5. | развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | | | | |
| 4. | Техническая | 42 | 5 | 37 | текущий |
| 4.1. | подготовка: приёмы | | | | |
| 4.2. | и передачи мяча | | | | |
| 4.3. | подачи мяча стойки | | | | |
| 4.4. | нападающие удары | | | | |
| 4.5. | блоки | | | | |
| 5. | Тактическая подготовка: | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 5.1. | тактика подач | | | | |
| 5.2. | тактика приёмов и передач | | | | |
| 6. | Правила игры | 7 | 1 | 6 | текущий |
| 7. | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | текущий |
| Итого | | 108 | 21 | 87 | |

Планируемые результаты.

Предметные:

- получают знания о технике и тактике игры в волейбол;
- сформируют начальные навыки судейства;
- научатся применять полученные знания в игровой деятельности.

Метопредметные:

- разовьют и укрепят свое здоровье; - разовьют навыки спортивной игры.

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к игре волейбол;
- воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувства товарищества и взаимопомощи.

Раздел 2

«Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов; режим занятий:

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|---|
| 1 год | 1 сентября | 21 мая | 36 | 108 | 2 раза в неделю (по 2 и 1 академическому часу), всего 3 часа в неделю |

Условия реализации программы

Занятия по волейболу проводятся в спортивном зале.

Имеется наличие раздевалки, наличие мячей, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма.

Учащиеся должны иметь допуск врача поликлиники (об отсутствии противопоказаний для занятий волейболом) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по волейболу.

Формы аттестации

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения,

Развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, опрос, анализ, самоанализ, конкурс) и фиксируется в журнале учета работы педагога.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения и навыки по данной программе,

- уровень и качество реализуемых творческих работ (заданий, конкурсов, соревнований, презентаций, докладов и т.д.), - степень самостоятельности и уровень способностей учащихся.

Основными формами контроля являются:

- входной контроль – опрос для определения степени подготовленности учащихся,
- текущий контроль – творческие работы (задания, конкурсы, соревнования, презентаций, доклады и т.д.), - итоговый контроль – итоговое задание

В первые дни занятия осуществляется входной контроль, который проводится в виде опроса для определения степени готовности учащихся, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровню культуры, творческих способностей.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой учащихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовки к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения.

Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия учащихся в школьных, районных, городских и других конкурсах и выставках.

Раздел 3 Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей ведения здорового образа жизни;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к великим спортсменам, традициям культуре разных народов;

— развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в обучении, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках школы, района, города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений

(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного объединения на основной учебной базе реализации программы в МОБУ СОШ № 84 в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы с учащимися

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|-------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |

| | | | |
|------|---------------------------|--|----------------|
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «волейбол» и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической и тренерской работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
|------|---|--|----------------|

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных | В течение года |
| | | мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
|------|---|--|----------------|

Раздел 4

Организационно-методические условия реализации программы

Методическое обеспечение

| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|------------------------------------|--|---|---|
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Тесты и упражнения. Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |

| | | | |
|----------------------------|--|---|---|
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Тестирование. |
| Психологическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за обучающимися Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

Формы подведения итогов:

- школьные дискуссии
- выступления учащихся на соревнованиях, товарищеских играх
- открытые занятия для родителей
- диагностика в рамках мониторинга ОДОД (карта самооценки)

Материально-техническое оснащение и методические материалы.

Для реализации данной подпрограммы в гимназии имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал

2. Уличная волейбольная площадка.
3. Шесть волейбольных сеток (3 с металлическими тросами) 4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 10 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. 10 комплектов волейбольной формы.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
10. Хорошо оборудованный школьный спортзал.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт», 2005.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт», 1976.
- Журнал «Физкультура в школе» № 7,8,9. 2003.
- Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2006.
- Журнал «Физкультура в школе» № 5,8,11.2007.
- Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь», 1991.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт», 1969.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. *для учащихся:*

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1978.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 1989.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2007.