ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 70-2/о от «31» августа 2023г.
И.о. директора ГБОУ № гимназии 168
Центрального района
Т.Н. Судакова-Голлербах

Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна
Дата: 2023.12.21 11:21:09 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»

Возраст учащихся:: 12-14 лет
Срок реализации 1 год.
2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования
Квасницкий Станислав Игоревич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1.Нормативная основа программы

1.2. Основная характеристика программы

1.3. Направленность программы

1.4.Актуальность программы

1.5.Отличительные особенности программы/новизна

1.6. Адресат программы

1.7. Цель программы

1.8. Задачи программы

1.9. Условия реализации программы

1.10.Планируемые результаты

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Рабочая программа

4.1. Задачи

4.2. Содержание программы

4.3.Планируемые результаты

4.4. Календарно-тематическое планирование

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Система средств контроля результативности обучения

5.2.Система средств обучения

5.3. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

1.2. Основная характеристика программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработано в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4) и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также с учетом Концепции развития дополнительного образования детей Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Программа дополнительного образования по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом

среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует базисному учебному плану ГБОУ гимназии № 168, по которому на кружковую работу по волейболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 6-8 классе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Возможность реализации программ с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

1.3 Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная образовательная программа создавалась с учетом особенностей развития нашего общества. Она направлена:

1) На раскрытия внутреннего потенциала каждого ребенка, при этом учитываются индивидуальные особенности учащихся.
2) На развитие умения выстраивания гармоничных отношений в социуме.
3) На приведение обучающегося, через сопричастность с миром спорта, к осознанию, что реальность – самое поразительное и интересное, что есть в этом мире.
4) На пробуждение желание творить, мыслить и развиваться.

1.4 Актуальность программы

В теократическом мире информационных технологий современному человеку очень непросто сохранить себя. И эта проблема становится вдвойне актуальнее, если этот человек-ребенок, так как ребенок, еще не осознал себя. Давно доказано, что мозг фиксирует нужную информацию, поступающую из внешнего мира, и отсеивает не существенную. С появлением книгопечатания, радио, телевидения, интернета информационные границы человечества расширились. К сожалению, наряду с полезной и необходимой информацией для развития, в жизнь людей вошел целый пласт так называемой развлекательной информации, которая окрашена очень ярким эмоциональным содержанием, благодаря чему заставляем людей все чаще уходить в мир фантазий, забывая о реальности. И если взрослые, которые являются сформировавшимися личностями, могут противостоять этому, то дети оказались абсолютно не защищенными перед засильем такой информации. Уход маленького человека в иллюзорный несуществующий мир вредит не только конкретному ему, но и обществу в целом. Деградация умственная и духовная, рост асоциальности и неспособности существования в коллективе превращает человека в зацикленного на себе, безответственного и агрессивного индивида, что ведет к регрессии. А регрессия, как известно, является тупиковой ветвью прогресса.

Возможность реализации данной программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

1.5 Отличительные особенности программы/новизна

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. 15-20 % школьников имеют патологию. К 10-12 годам она достигает 30-35 %. В связи с этим проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья – обеспечения должного режима двигательной активности. Она в буквальном смысле управляет ростом, развитием, обновлением организма ребенка.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она рассчитана на детей школьного возраста. Школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Ему подвластны очень многие сложные технические приемы.

Отличительными особенностями и новизной программы является:

направленность на развитие физических, воспитание морально-этических и волевых качеств,

на повышение уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей

и основывается на следующих дидактических принципах:

сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

1.6 Адресат программы

- Данная программа рассчитана на учащихся в 6 класса, данное возрастное допущение сделано с целью улучшения процесса освоения преподаваемого материала.

- До занятий по данной программе допускаются физически здоровые дети без наличия противопоказаний.

1.7 Цель программы: Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

1.8 Задачи программы

Образовательные:

1)приобретение необходимых теоретических знаний по физической культуре

2)подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу
3)овладение основными приемами техники и тактики игры

Развивающие:

1) укрепление здоровья

2)привитие ученикам организаторских навыков

3)привитие ученикам организаторских навыков

Воспитательные:

1)воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

2) содействие коллективизма,

3)профилактика здорового образа жизни чувства дружбыправильному физическому развитию детей

1.9 Условия реализации программы

Обучение по данной программе рассчитано на 1 год обучения, занятия 1 раз в неделю по 2 часа; 72 часа в год. Для детей 6 класса.

- Условия набора в коллектив: на обучение принимаются все желающие в период формирования групп ОДОД с 1 по 10 сентября, возможен до набор учащихся в течении учебного года при наличии вакантных мест в коллективе на основании собеседования.

*- Условия формирования групп:*программа рассчитана на детей от 11до 14 лет, при этом желательно, чтобы ребята были все в одной группе. Руководством к выбору данной рекомендации послужили психологические и физиологические особенности детей в этот возрастной период, а именно:

1) Подражание. Полезное действие, если речь идет о подражании младших старшим. Это помогает более младшим учащимся быстрее усваивать пройденный материал, расширяет кругозор, позволяет учиться адаптироваться в новой для себя социальной среде. Физиологические особенности детского организма, среднего школьного возраста характеризуется высокой физической активностью, в то время как в старшей школе, она снижается. В то же время, занятия в разновозрастной группе помогают старшим занимающимся вырабатывать в себе такие качества, как терпимость, взаимопомощь и ответственность. Учет данного факта корректирует проведение занятий.

2) Начало обучения в школе изменяет социальный статус ребенка с личностного на общественный. Но часто к средней школе дети вступают в период бунтарства и отрицание всего, тем самым пытаясь отстоять как им подсознательно кажется свою самостоятельность. Поэтому следует перенаправить агрессию и отрицания ребенка на созидание и творчество,

через которое он сможет самовыражаясь понять свою самодостаточность. Количество занимающихся в группе 15 человек. Чтобы ребенок научился ответственности за свои поступки, необходимы индивидуальные занятия, что невозможно при большом кол-ве народа в группе. Если желающих обучаться по данной программе будет больше, чем позволяют поставленные границы, то их следует разделить на две группы. Это рекомендуется делать, для сплоченности коллектива.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Причем если занимающиеся хотят продолжить занятия на следующий год, то открывается группа и на первый год обучения и на второй, а также рекомендуется со второй четверти проводить совместные занятия раз в месяц для обеих групп.

- Количество детей в группе: списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом СанПиНа 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41): на 1-м году обучения – не менее 15, на 2-ом году обучения не менее 12.

- Особенности организации образовательного процесса: Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- *Формы проведения занятий:*

- *Игра.*Почти с первых моментов своего возникновения игра выступает как форма обучения, как школа воспроизводства реальных ситуаций на практике с целью их освоения. С целью выработки необходимых человеческих черт, качеств, навыков, развития способностей.
- *Беседа.* Беседы знакомят школьников в доступной им форме с основами двигательной культуры. Все это направлено на развитие способностей к самовыражению детей.
- *Контрольный старт* - участие обучающихся в фестивалях, конкурсах и прочих мероприятиях школы, района и города, для использования полученных знаний на практике. Необходимым условием для достижения поставленных целей и задач данной программы является сотрудничество с родителями или лицами их заменяющими.

- *Формы организации деятельности учащихся на занятиях:*

- *Фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно
(беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *Групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

- *Индивидуальная:* организуется с отдельными учащимися, для корректировки пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков
- - *Материально-техническое оснащение:* необходим ряд компонентов для обеспечения продуктивного осуществления воспитательно-образовательного процесса:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.

2. Стойки волейбольные - 2 шт.

3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

5. Гимнастические маты - 3 шт.

6. Скакалки - 15 шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.

8. Резиновые амортизаторы - 5 шт.

9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.

10. Рулетка-2 штуки.

11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

1.10 Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- Эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать, сопереживать другим людям;
- Чувство прекрасного – умение чувствовать красоту и выразительность движения;
- Любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
- Понимать элементарные законы публичного выступления и правильно следовать им;
- Формирование целеустремленности

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- Составлять план работы совместно с учителем;
- Учиться работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- Учиться в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;

Познавательные УУД:

- Перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- Осуществлять анализ и синтез;
- Устанавливать причинно-следственные связи;
- Строить рассуждения;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую

- Подбирать соответствующее движению музыкальное сопровождение;

Коммуникативные УУД:

- Взаимопомощь
- Взаимоподдержка
- Чувство группы, команды

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Самоорганизации деятельности.
- Различным комплексам двигательных действий, соответствующим различной квалификации

2. Учебный план

№	Изучаемая тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Основы волейболаи техника безопасности	4		4
2	Общая и специальная физическая подготовка		16	16
3	Техника и тактика игры	4	44	48
4	Психология и отношения в коллективе	2		2
5	Итоговое занятие		2	2
Всего:		10	62	72

3. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023/2024	05.09.23	21.05.24	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

4. Рабочая программа

4.1. Задачи

Образовательные:

1) приобретение необходимых теоретических знаний по физической культуре

2) подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу

3) овладение основными приемами техники и тактики игры

Развивающие:

1) укрепление здоровья

2) привитие ученикам организаторских навыков

3) привитие ученикам организаторских навыков

Воспитательные:

1) воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

2)содействие правильному физическому развитию детей

3) профилактика здорового образа жизни

4.2 Содержание образовательной программы

ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ

1Техника безопасности 2 ч

2История развития волейбола. Общие основы волейбола 2 ч

3Правила игры и методика судейства 4 ч

4Техническая подготовка волейболистов и практика игры 46 ч

5Физическая подготовка 16 ч

6Способы регуляции психического состояния. Отношения в коллективе и климат в команде 2 ч

Итого: 72 ч.

4.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- Эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать, сопереживать другим людям;
- Чувство прекрасного – умение чувствовать красоту и выразительность движения;
- Любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
- Понимать элементарные законы публичного выступления и правильно следовать им;
- Формирование целеустремленности

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- Составлять план работы совместно с учителем;
- Учиться работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- Учиться в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;

Познавательные УУД:

- Перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- Осуществлять анализ и синтез;
- Устанавливать причинно-следственные связи;
- Строить рассуждения;

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую
- Подбирать соответствующее движению музыкальное сопровождение;

Коммуникативные УУД:

- Взаимопомощь
- Взаимоподдержка
- Чувство группы, команды

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Самоорганизации деятельности.
- Различным комплексам двигательных действий, соответствующим различной квалификации

Основные педагогические принципы:

- принцип доступности для усвоения излагаемого материала через учет психо – физических особенностей обучающихся

- принцип системности в работе с детьми

- принцип развивающего обучения

4.4.Календарно – тематический план
по программе **« Волейбол»**12-14 лет
2023/2024

месяц	**Тема занятия**	**Кол-во часов**			**Дата проведения**	
		всего	**теория**	**практика**	**по плану**	**по факту**
С Е Н Т Я Б Р Ь	Формирование групп, техника безопасности	2	2		05.09	
	Терминология в волейболе. Правила игры.	2	2		12.09	
	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	2	2		19.09	
	Тактика подач Отработка тактики передач. Общая физическая подготовка.	2		2	26.09	
-------- **О К Т Я Б Р Ь**	Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.	2		2	03.10	
	Упражнения на развитие прыгучести, быстроты реакции и ловкости.	2		2	10.10	
	Игры по характеру действий сходные с волейболом.	2		2	17.10	
	Акробатические упражнения.	2		2	24.10	
--------	Стойки и	2		2	31.10	

Н О Я Б Р Ь	передвижения.					
	Отработка тактики передач.	2		2	07.11	
	Тактика нападающих ударов.	2		2	14.11	
	Индивидуальные, командные и групповые действия в защите.	2		2	21.11	
	Групповые и командные действия в нападении.	2		2	28.11	
-------- **Д Е К А Б Р Ь**	Отработка командных действий в нападении и защите.	2		2	05.12	
	Тактика приема нападающих ударов. Отработка нападающих ударов.	2		2	12.12	
	Групповые действия при приёме нападающих ударов.	2		2	19.12	
	Способы регуляции психического состояния. Отношения в коллективе и климат в команде.	2	2		26.12	
-------- **Я Н В**	Отработка приемов и техники передачи мяча. Отработка подачи мяча. Отработка нападающих ударов.	2		2	09.01	

А Р Ь	Приемы и передачи мяча. Взаимодействие защитников.	2		2	16.01	
	Отработка передачи мяча. Отработка тактики подач.	2		2	23.01	
	Спортивные игры.	2		2	30.01	
	Общеразвивающие упражнения.	2		2	06.02	
-------- **Ф Е В Р А Л Ь** --------	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	2		2	13.02	
	Отработка приемов передачи мяча. Отработка ударов.	2		2	20.02	
	Повторение правил игры.	2	2		27.02	
	Техническая подготовка. Блоки. Стойки при приеме мяча.	2		2	05.03	
М А Р Т	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости.	2		2	12.03	
	Упражнения направленные на развитие выносливости.	2		2	19.03	
	Общеразвивающие упражнения. Спортивные и	2		2	26.03	

-------- **А П Р Е Л Ь** -------- **М А Й**	подвижные игры.					
	Отработка приемов передачи мяча. Отработка подачи мяча.	2		2	02.04	
	Техническая подготовка. Блоки.	2		2	09.04	
	Упражнения на снарядах.	2		2	16.04	
	Приемы и передачи мяча. Взаимодействие защитников.	2		2	23.04	
	Отработка передачи пасов.Повторение правил игры.	2		2	07.05	
	Упражнения на прыгучесть.	2		2	14.05	
	Итоговое занятие	2		2	21.05	
ИТОГО		**72**	10	62		

5. Методические и оценочные материалы

5.1.Система средств контроля результативности обучения

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

Формы:

- *педагогическое наблюдение;*
- *выполнение практических заданий педагога.*

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

*Текущий контроль*осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- *педагогическое наблюдение;*

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

*Промежуточный контроль*предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- *устный и письменный опрос;*
- *выполнение различных двигательных упражнений, соответствующих уровню занимающихся*

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

5.2.Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на конкурсах;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к культурно-массовым мероприятиям;

Дидактические средства

- иллюстративный материал к темам программы:
- электронные образовательные ресурсы:

5.3.Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Список литературы

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - Москва: Просвещение, 1989г.
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г.
4. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г.
5. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
6. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г.
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - Москва: Физкультура и спорт,1988г.