

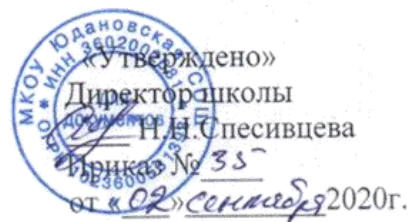
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЮДАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

И.В.Мельников

«31» августа 2020г.



**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ КРУЖОК**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
**ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

**Разработали:**  
**Ермолова Маргарита Станиславовна**  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории  
**Мельников Иван Владимирович**  
учитель истории, обществознания, ОБЖ  
Высшей квалификационной категории

с.Юдановка, 2020 год.

## **I. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

## **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
<b>Однонаправленные занятия</b>	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
<b>Комбинированные занятия</b>	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
<b>Целостно-игровые занятия</b>	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
<b>Контрольные занятия</b>	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	18
2	Верхняя передача	12
3	Нижняя передача	12
4	Приём мяча	8
5	Подвижные игры и эстафеты	18
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	14
2	Закрепление техники верхней передачи	12
3	Закрепление техники нижней передачи	12
4	Верхняя прямая подача	8
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	16
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	14
2	Закрепление техники верхней передачи	12
3	Закрепление техники нижней передачи	12
4	Верхняя прямая подача	8
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	16
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	8
2	Прямой нападающий удар	16
3	Совершенствование верхней прямой подачи	10
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8
5	Двусторонняя учебная игра	10
6	Одиночное блокирование	8
7	Страховка при блокировании	8
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	10
2	Прямой нападающий удар	10
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	12
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8
5	Двусторонняя учебная игра	14
6	Одиночное блокирование и страховка	8
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-4	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	4
5-6	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
7-10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	4
11-12	Двусторонняя учебная игра.	2
13-18	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	6
19-20	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
21-24	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
25-26	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	2

27-28	Игры, развивающие физические способности.	2
29-30	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	2
31-34	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	4
35-38	Разучивание нижней прямой подачи.	4
39-40	Двусторонняя учебная игра.	2
41-42	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
43-48	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	6
49-50	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
51-56	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	6
57-58	Игры, развивающие физические способности.	2
59-64	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	6
65-66	Двусторонняя учебная игра.	2
67-68	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-4	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	4
5-6	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
7-8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
9-10	Двусторонняя учебная игра.	2
11-14	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	4
15-16	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
17-20	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
21-22	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
23-24	Игры, развивающие физические способности.	2
25-26	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	2
27-28	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
29-32	Закрепление нижней прямой подачи.	4
33-34	Двусторонняя учебная игра.	2
35-40	Разучивание верхней прямой подачи.	6
41-42	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
43-46	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	4
47-50	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	4
51-52	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2



53-54	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	2
55-58	Разучивание одиночного блокирования.	4
59-62	Разучивание страховки при блокировании.	4
63-66	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	4
67-68	Двусторонняя учебная игра.	2

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Совершенствование стоек игрока.	2
3-4	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
5-6	Игры, развивающие физические способности.	2
7-8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
9-12	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
13-14	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
15-16	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
17-18	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
19-20	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
21-26	Закрепление верхней прямой подачи.	6
27-28	Двусторонняя учебная игра.	2
29-30	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
31-34	Закрепление прямого нападающего удара.	4
35-38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	4
39-40	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
41-44	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	4
45-46	Игры, развивающие физические способности.	2
47-50	Закрепление одиночного блокирования.	4
51-54	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
55-58	Закрепление страховки при блокировании.	4
59-62	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	4
63-66	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	4
67-68	Двусторонняя учебная игра.	2

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Стойки игрока.	2
3-4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
5-6	Игры, развивающие физические способности.	2

7-8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
9-12	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	4
13-16	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4
17-18	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
19-20	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2
21-24	Совершенствование верхней прямой подачи.	4
25-26	Двусторонняя учебная игра.	2
27-28	Развитие физических качеств.	2
29-32	Закрепление прямого нападающего удара.	4
33-34	Приём мяча снизу двумя руками.	2
35-36	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
37-38	Приём мяча сверху двумя руками.	2
39-42	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	4
43-44	Игры, развивающие физические способности.	2
45-46	Совершенствование одиночного блокирования.	2
47-50	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
51-52	Совершенствование страховки при блокировании.	2
53-56	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	4
57-60	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	4
61-64	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	4
65-66	Судейство учебной игры в волейбол.	2
67-68	Двусторонняя учебная игра.	2

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Стойки игрока.	2
3-4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
5-6	Игры, развивающие физические способности.	2
7-8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
9-10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
11-14	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4
15-16	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2
17-18	Передача снизу двумя руками над собой.	2
19-20	Передача снизу двумя руками в парах.	2
21-22	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
23-26	Разучивание подачи в прыжке.	4
27-28	Развитие физических качеств.	2

29-30	Закрепление прямого нападающего удара.	2
31-34	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	4
35-36	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
37-38	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	2
39-42	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	4
43-44	Игры, развивающие физические способности.	2
45-46	Совершенствование одиночного блокирования.	2
47-50	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
51-52	Совершенствование страховки при блокировании.	2
53-56	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	4
57-60	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	4
61-64	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	4
65-66	Судейство учебной игры в волейбол.	2
67-68	Двусторонняя учебная игра.	2

### **III. Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часу в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### **IV. Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

#### **Формы организации работы с детьми:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

#### **Принципы организации обучения:**

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

### **Средства обучения:**

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

## **V. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.