

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 272 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей «Юниор»

**=ПРИНЯТО=**

Решением Педагогического Совета  
Гимназии №272  
протокол № 1 от 31.08.22



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Волейбол»

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог ДО  
Сигаев В.А.

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно- спортивную направленность**.

Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Внеурочные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни. Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

### ***Особенностью программы является:***

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре, - программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,

- обучение идет «от простого - к сложному»,
- ребята получают знания гигиенических требований,
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

**Педагогическая целесообразность** программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

### ***Цель программы:***

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

### **Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

#### ***Развивающие:***

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.

#### ***Образовательные:***

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Изучение работы судей,
6. Освоение навыков командной игры.

### ***Условия реализации образовательной программы:***

Программа рассчитана на два года обучения. Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. В секции волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Срок обучения в каждой возрастной группе 1 год. Возможен набор детей по собеседованию сразу на второй или третий год обучения.

### ***Формы режим занятий***

Форма занятий – групповая.

Программа имеет вариативный учебно-тематический план в зависимости от условий реализации ОП:

1 год – 72 часа ( 2 часа в неделю )

### ***Ожидаемые результаты и способы определения результативности.***

По окончании обучения по данной программе дети должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

*Оценка результатов:* открытые занятия, тестирование.

Обязательным является проведение дважды в год открытых занятий. Они являются своеобразным отчетом о проделанной работе и демонстрирует успехи учащихся.

### ***Формы подведения итогов реализации программы.***

Игра с родителями.

## 2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка		10	10
3	Специальная подготовка		15	15
4	Техническая подготовка		15	15
5	Тактическая подготовка	2	10	12
6	Игровая подготовка		10	10
7	Контрольные и календарные игры		8	8
	Общее количество часов в год	4	68	<b>72</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Теоретические сведения – 4 часа**

##### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

#### **3. Специальная физическая подготовка – 15 часов**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

#### 4. Техническая подготовка -15 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

##### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

##### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

##### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

##### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

##### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### **5. Тактическая подготовка – 10 часов**

##### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

##### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

##### Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

##### Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучения технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

#### **6. Игровая подготовка – 10 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

#### **7. Контрольные и календарные игры – 8 часов**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

По окончании обучения по данной программе дети должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

*Оценка результатов:* открытые занятия, тестирование.

Обязательным является проведение дважды в год открытых занятий. Они являются своеобразным отчетом о проделанной работе и демонстрирует успехи учащихся.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения** 2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка		10	10
3	Специальная подготовка		15	15
4	Техническая подготовка		15	15
5	Тактическая подготовка		10	12
6	Игровая подготовка		10	10
7	Контрольные и календарные игры		10	10
	Общее количество часов в год	2	70	<b>72</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Теоретические сведения – 2 часов**

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;

- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

## 2. **Общefизическая подготовка** – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

## 3. **Специальная физическая подготовка** – 15 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

## 4. **Техническая подготовка** - 15 часов

### Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила

безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **5. Тактическая подготовка – 10 часов**

#### Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

#### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### Обучение и совершенствование индивидуальных действий

#### *Обучение технике передаче в прыжке:*

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### **6. Игровая подготовка – 10 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

### **7. Контрольные и календарные игры – 10 часов**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

По окончании обучения по данной программе дети должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

*Оценка результатов:* открытые занятия, тестирование.

Обязательным является проведение дважды в год открытых занятий. Они являются своеобразным отчетом о проделанной работе и демонстрирует успехи учащихся.

## Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	Объяснительно-иллюстративный	Научная и специальная литература	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным способом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным способом; - самостоятельная деятельность - тестирование.	-Наглядный; -Практический		- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным способом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным способом; - работа по станциям; - Самостоятельная деятельность; - тестирование	- Наглядный - Практический		- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - перекладины; - мячи(игровые, набивные);	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным способом; - круговая тренировка;	- Практический - Наглядный - Игровой	-Научная и специальная литература -видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие фронтальным способом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельная деятельность</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>				действе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным способом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным способом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельная деятельность;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вербальный</li> <li>- Наглядный</li> <li>- Объяснительно - Иллюстративный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научная и специальная литература ;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровой</li> <li>- Соревновательный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача норматива</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи (игровые, набивные);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- Подведение итогов</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	30
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	30
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	30
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	50
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

### **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.