

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18» ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

г. Чебоксары, ул. Энтузиастов, д. 20,
тел. (8352) 31-15-77, (8352) 31-11-25
cheb-school18@rchuv.ru

Согласовано
Заместитель директора МБОУ
«СОШ №18» г. Чебоксары

С. В. Носаль
«01 » сентября 2025 года

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №18»
г. Чебоксары

В. А. Кузьмин
Приказ № О – 170.1
«01» сентября 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год Возраст
обучающихся – 8-9 класс

Срок реализации (сентябрь-май 2025 г.) - 5 часов в неделю.

ФИО учителя: Григорьева Н.В.



Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации - 9 месяцев
Автор-составитель: Григорьева Н.В.,
учитель физической культуры

Чебоксары 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружковой деятельности «Волейбол» для учащихся 8-9 классов школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- ФЗ №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (в ред. Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»);

Общая характеристика курса

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Соревнования по волейболу включены в план спортивно-массовых и. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от занимающего атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014г.)

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. 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 детского организма.

Цели и задачи программы

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, приобретение крепкого здоровья, формирование сборной команды школы для участия в городских и краевых соревнованиях.

Для решения этих целей ставятся следующие задачи:

Оздоровительные:

1. Формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
2. Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
3. Создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
4. Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

Обучающие:

1. Обучить правильному выполнению упражнений;
2. Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
3. Компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов программы.

Воспитательные:

1. Воспитание волевых и нравственных качеств;
2. Устранение вредных привычек;
3. Развивать чувства коллективизма и ответственности, взаимовыручки;
4. Воспитание трудолюбия, целеустремленности

Результаты освоения учебного курса

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. *Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); 3 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): *Регулятивные УУД*:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

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.

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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 13-16 лет

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Содержание программы и методические рекомендации

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и

ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление.

Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
 4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
 5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
 6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
 8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Методы и формы обучения

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 1 часу 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.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. *Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно-тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование
Основы знаний	Правила техники безопасности при занятиях волейболом История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований. Жестикауляция судей.
Освоение техники передвижений	Стойки игрока. Перемещение в стойках приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.).
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передачи в прыжке. Передачи в парах, тройках, четверках и колонах с перемещением. Передачи по зонам.
Освоение техники подачи и приема мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Прием подачи. Прием подачи в зоны 3,4,2.
Освоение техники нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2,4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар из зоны 3.
Овладение техникой защитных действий	Страховка. Страховка углом вперед и назад. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).
Овладение тактикой игры в нападении	Выполнение подач в определенные зоны. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 2 и 4, 6 и 3. Командные тактические действия без изменения и с изменением позиции игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Система игры в защите углом вперед и назад.
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Учебная игра вы волейбол с заданиями. Учебно-тренировочные игры. Товарищеские встречи с другими командами. Соревнования.
Овладение навыками судьи	Судейство учебно-тренировочных игр. Соревнований между классами.
Общая физическая подготовка	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры
Специальная физическая подготовка	Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости(скоростной, прыжковой, силовой, игровой).Различные игры.

Поурочное планирование

№п.п	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения
1	Техника перемещений	6ч.	Инструктаж по Т.Б на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
2	Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями	6ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
		6ч.	Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		6ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	
		6ч	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		6ч.	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		6ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	

		6ч	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	
		6ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		6ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	
		6ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		6ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
		6ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		6ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
3	Нападающий удар Блокирование	5ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		5ч	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	
		6ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
4	Тактика игры в нападении	6ч	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		6ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии	

			без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		6ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передний линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		6ч	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
	итого	125 ч		

Материально-техническое обеспечение занятий

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 - 30 шт. 7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт. 8. Резиновые амортизаторы - 25 шт. 9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт. 10. Рулетка-2 штуки. 11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2014.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
5. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
6. В.Ю.Шнейдер «Методика обучения игре в волейбол» М.,2009г.
7. А.Ю.Литвиненко «Волейбол высшего уровня» М., 2007г.
8. А.Ю.Литвиненко « Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование» М., 2009г
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
10. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
12. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
13. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

