

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа г. Мамоново**

Принята на заседании  
методического совета  
от «22» мая 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ г. Мамоново  
\_\_\_\_\_ Космынина Л.Н.  
«22» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Сентяков Николай Владимирович,  
учитель физической культуры

г. Мамоново, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально-культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы - формирование культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Волейбольный мяч – это изделие, представляющее собой несколько кусков кожи, натянутых на плотный каркас.

Гимнастическая стенка – это вертикальная лестница в виде двух стоек со множеством перекладин.

Набивной мяч – спортивный снаряд весом от 2 до 14 кг, состоящий из ПВХ-оболочки со шнуровкой и наполнителя из резиновой крошки или других материалов.

Скакалка – это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей.

Тренажер для отработки нападающего удара – это тренажер, который позволяет многократно повторять одно и тоже движение, совершенствуя технику нападающего удара.

## **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы – базовый**

**Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Практическая значимость**

Эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития. В школьном возрасте достигается определённый уровень физической и умственной работоспособности, что позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования по волейболу, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Принципы отбора содержания**

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки: воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой,

представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- способствовать развитию технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

*Воспитательные:*

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательных программ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Зачисление в группы осуществляется на основании медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп – 12 - 15 человек.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся начальных классов МБОУ СОШ г. Мамоново, реализующей программу.

**Форма обучения по образовательной программе – очная.**

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, перерывы между занятиями –

10 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Основные формы и методы обучения**

*Форма проведения занятий:*

- тренировочное занятие,
- учебные игры,
- соревнования,
- игровые, контрольные занятия.

*По типу занятия могут быть:*

- групповые;
- игровые;
- индивидуально-игровые;
- в парах;
- индивидуальные;
- практические;
- комбинированные;
- соревновательные.

*Формы деятельности:*

- групповая,
- индивидуальная.

*Методы обучения:*

- словесный,
- наглядный,
- практический.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе обучающиеся *будут знать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

*будут уметь:*

- проводить специальную разминку для волейболиста
- владеть основами техники волейбола;
- владеть основами судейства в волейболе;
- вести счет;

*Получат возможность:*

- улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

— улучшить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

— повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

— повысить коммуникабельность в результате коллективных действий.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Оценивание образовательных результатов проводится с помощью контрольных тестов и упражнений 2–3 раза в год.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

— спортивные праздники, конкурсы;

— матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

— соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

##### **Материально – техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале. Размер зала 9 x 18 м.

##### *Санитарно–гигиенические требования:*

— светлое просторное помещение;

— осуществляется влажная уборка и проветривание;

— в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

##### *Спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Сетка волейбольная- 2шт.

2. Стойки волейбольные

3. Гимнастическая стенка- 1 шт.

4. Гимнастические скамейки-4шт.

5. Гимнастические маты-6шт.

6. Скакалки- 15 шт.

7. Мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

8. Мячи волейбольные – 15 шт.

9. Рулетка- 1шт.

10. Тренажер для отработки нападающего удара в волейболе

VolleyPlay MS-1.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог, реализующий данную программу, имеет дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации

программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Оценочные и методические материалы

Успехи обучающихся оцениваются по разделам: теория и практика.

### **Методическое обеспечение**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей.

Методика реализации данной программы основывается на личностно-ориентированном и компетентностном подходах. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Теоретическая часть представляет собой необходимый объем информации по заданной теме.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: видеуроки, архив видео и фотоматериалов, методические разработки занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Название темы/количество часов	Содержание
Тема 1. Основы знаний (3 ч.)	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Тема 2. Освоение техники передвижений (3 ч.)	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Тема 3. Освоение техники приемов и передач мяча (20 ч.)	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Тема 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач (26 ч.)	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Тема 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (11 ч.)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
Тема 6. Овладение тактикой игры в нападении (3 ч.)	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
Тема 7. Овладение тактикой игры в защите (1 ч.)	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Тема 8. Овладение организаторскими способностями (5 ч.)	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки



	тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ
--	--

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Продолжительность каникул:
1	Начало учебного года	1 сентября	Осенние – 29.10 – 6.10
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель	Зимние – 30.12 – 7.01
3	Продолжительность учебной недели	5 дней	Дополнительные для 1-х классов 17.02 – 25.02
4	Периодичность учебных занятий	2 занятия в день по 45 мин. с перерывом между занятиями 10 мин.	Весенние -23.03 – 31.03
5	Количество часов	72 часа	

6	Окончание учебного года	31 мая	
---	-------------------------	--------	--

## **Рабочая программа воспитания**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

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

#### **Задачами воспитания по программе являются:**

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций спорта, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формировании и развитии личностных отношений к спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной спортивной команды группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

#### **Формы и методы воспитания**

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

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивных упражнениях, в подготовке и проведении спортивных соревнований, как на уровне школы, так на муниципальном уровне.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных соревнованиях, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год).

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

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Направления воспитательной работы	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Инструктаж по технике безопасности	Безопасность и здоровый образ жизни	сентябрь	В рамках занятия	
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	сентябрь - май	В рамках занятия	
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	сентябрь - май	В рамках занятия	
4	Первенство школы	Формирование коммуникативной культуры; здоровьесберегающее воспитание	октябрь	Соревнования между командами	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей
5	Открытый новогодний турнир по волейболу «На приз Деда Мороза»	здоровьесберегающее воспитание	декабрь	Соревнования между командами	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей
6	Турнир (Мамоново, Ладушкин, Пятидорожное, Партизанское)	Формирование коммуникативной культуры; здоровьесберегающее воспитание	январь	Соревнования между командами	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей
7	Блиц - турнир «День Защитника Отечества» по волейболу среди команд мальчиков	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	февраль	Соревнования между командами	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей
8	Блиц - турнир «Самым милым и любимым» по волейболу среди команд девочек	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	март	Соревнования между командами	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей
9	Фестиваль волейбольного мяча	Формирование коммуникативной культуры; здоровьесберегающее воспитание	май	Соревнования между командами	Фото - и видеоматериалы с выступлением детей

## **Список литературы**

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"
8. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Методические рекомендации)

### Для педагогов:

1. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства.
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
9. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.

**Для обучающихся:**

1. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание.

**Интернет-ресурсы:**

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>  
<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>  
<http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>  
[http://volleymask.ru/main/obzor\\_filmov\\_chast\\_2/](http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/)