

Управление образования администрации МО «Гвардейский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа поселка Комсомольска Гвардейского муниципального округа Калининградской области»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «ОШ пос. Комсомольска»  
№ 6 от «20» мая 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «ОШ пос.  
Комсомольска»

 Алексеева Н.А.

Приказ № 91 от «20» мая 2024 г.



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

**Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев**

Автор программы:  
Захаркина Нина Анатольевна,  
учитель физической культуры

п. Комсомольск, 2024 год

## Пояснительная записка

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

Настоящая программа создана на основе курса обучения игры в волейбол, и предназначена для секционной работы в общеобразовательной школе. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания. Технические приёмы, тактические действия и особенно игра в волейбол включает в себе большие возможности для формирования различных жизненно важных двигательных умений и навыков, развивать физические способности учащихся. Волейбол даёт школьникам уникальную возможность для физического, и нравственного совершенствования, способствует воспитанию дисциплинированности, развития инициативности, целеустремлённости, творчества формирования умения взаимодействовать с людьми, закаляет волю и характера. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

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

Ведущая идея программы - создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать экспериментально-исследовательскую деятельность обучающихся в разновозрастных проектных командах, получать новые образовательные результаты и инновационные продукты.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

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

**Подача** – технический приём, позволяющий ввести мяч в игру. Существует пять способов выполнения подач:

1. Нижняя прямая подача - игрок стоя лицом (прямо) к сетке. производит удар по мячу ниже оси плечевого сустава.

2. Нижняя боковая подача – игрок стоя боком к сетке удар по мячу наносит ниже оси плечевого сустава,

3. Верхняя прямая подача – удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо).

4. Верхняя боковая подача – здесь удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.

5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега – игрок выполняет разбег 2 -3 шага, прыжок, замах и удар по мячу производит в фазе полета.

**Передача** – технический приём, позволяющий направить мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара (чаще вторая передача).

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты и нападения. Главная задача передачи сверху – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Существует два способа выполнения:

### **Направленность программы.**

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

## **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность образовательной программы:** на уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная программа позволяет обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

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 включают 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 дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы воспитательной деятельности для оптимального результата в данной ситуации.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

## **Практическая значимость образовательной программы**

Социализирующую функцию учебно-методических и информационных ресурсов образования обеспечивает ориентация содержания занятий на жизненные потребности детей. У ребенка формируются умения ориентироваться в окружающем мире и адекватно реагировать на жизненные ситуации. Значительное внимание должно уделяться повышению мотивации. Ведь настоящий процесс художественного творчества невозможно представить без особого эмоционального фона, без состояния вдохновения, желания творить. В таком состоянии легче усваиваются навыки и приемы, активизируются фантазия и изобретательность. Произведения, возникающие в этот момент в руках детей, невозможно сравнить с результатом рутинной работы. Для каждого вида творчества существует своя технология, при этом можно выделить ряд общих существенных положений образовательного процесса:

-обязательное формирование у детей положительной мотивации к творческой деятельности;

- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных практических задач;

- обретение трудовых умений и навыков без принуждения;

- занятость каждого ребенка в течение всего занятия.

Занятия проходят в атмосфере доброжелательности и взаимопонимания, малейший успех ребенка поощряется.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Цель:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством игры в волейбол.

### **Задачи образовательной программы:**

#### **Образовательные**

– формирование двигательных качеств;

– получение новых знаний.

обучение игре в волейбол (техника, тактика.

#### **Развивающие**

– развитие физических навыков;

– закаливание;

– развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

– развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

#### **Воспитательные**

– воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;

– воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)

– воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:** набор детей в секцию – свободный. Программа предусматривает индивидуальную и групповую

формы работы. В группы принимаются дети, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям волейболом. Состав группы – постоянный. Состав групп 15-20 человек.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** 68 часов в год; 2 часа занятий в неделю; продолжительность занятий – 45 минут.

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 9 месяцев и включает 68 занятий (теория и практика).

**Основные методы обучения:**

Методы обучения

Словесные. Создают у детей предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели руководитель использует: объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные. Применяются в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеоматериалы.

Практические. В группу практических методов входит метод упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей сформировались некоторые навыки игры.

Круговая тренировка: Выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Планируемые результаты**

- обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- обучающиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

Как результат и подведение итогов реализации программы - представление и выступление команды школы на районных соревнованиях.

Обучающиеся должны:

- овладеть основными техническими приемами игры: перемещениями, передачам, подаче и приему мяча.
- уметь применять полученные знания, умения и навыки в игровых ситуациях;
- знать правила игры и уметь применять их на практике.
- уметь выполнять челночный бег, прыжок в длину с места, ускорения из разных позиций.

- знать исторические особенности развития волейбола в России и мире.

**Механизм оценивания образовательных результатов.** Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

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

В программах физкультурно-спортивной направленности – соревнования школьные, районные, товарищеские встречи. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, грамота, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото.

Как результат и подведение итогов реализации программы - представление и выступление команды школы на районных соревнованиях, а также школьные и товарищеские встречи с другими школами.

#### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Материально-технические условия:

- сетка волейбольная (1 штука)
- стойка волейбольная (2 штуки)
- гимнастическая стенка (5 штук)
- гимнастические маты, скакалки (30 штук)
- мячи набивные (3 штуки)
- гантели различной массы (10 штук)
- секундомер, фишки напольные (10 штук)
- спортивная форма.

Кадровые условия:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение реализации программы: учебные карточки, видеоматериалы, книги по спорту и физической культуре.

## Содержание программы

**Раздел 1. Введение:** Понятие о технике и тактике игры. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### Раздел 2. 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.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### Раздел 4. Технические и тактические приемы

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. **Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

- 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.

### **Тактическая подготовка** 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
- 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:

- 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.

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

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.

### **Раздел 6. Контрольные и календарные игры**

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

### **Учебный план**

№ п/п	Раздел программы/тема	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Общее понятие об игре «волейбол»	2	2		0	устный опрос
2	Стойки и перемещения	5	1	4	0	Сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка	11	2	9	0	Сдача нормативов
4	Технические и тактические приемы.	30		30	0	Сдача нормативов
5	Интегральная подготовка	8		8	0	Сдача нормативов
6	Игровая подготовка	10		10	0	Сдача нормативов
7	Итоговое занятие	2		2	0	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	

### **Календарный учебный график**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	24 мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024 - 30.05.2025

### **Рабочая программа воспитания содержит:**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;

- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к здоровому образу жизни; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

## **Календарный план воспитательной работы**

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Нравственное воспитание	В рамках занятий	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	в течение учебного года
6	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов.	В рамках занятий	в течение учебного года
7	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
8	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль

### 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 № 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».

#### **Для педагога дополнительного образования:**

1) Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт», 1979 г.

2) А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М - «Физкультура и спорт», 1982

3) Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение», 1989 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

4) Программы для внешкольных учреждений. М - Просвещение, 1986 г.

5) Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. -М.:, 2002 г.

6) Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. - М.,«Просвещение», 2004

7) Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания под. ред. Н. П. Воробьева - М., «Просвещение» 2004г.

8) Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации. - М., «Советский спорт», 2002.

#### **Для детей и родителей:**

1) Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев Физкультура! Физкультура!- М.:Просвещение.1999.

2) Беяева А.В., Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000.

3) Железняк Ю.Л., Юный волейболист - М. 1988 4. Ю.Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. - М.:, 1987.

4) Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002.

5) Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005.