

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №49

«ПРИНЯТО»  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 12  
от 27.06.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Г. Нижний Тагил

2023 год

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Комплекс основных характеристик программы	
2.1. Пояснительная записка.....	5
2.2. Содержание программы.....	6
2.3. Планируемые результаты .....	9
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Календарный учебный график.....	11
3.2. Учебный план .....	11
3.3. Тематическое планирование.....	11
3.4. Условия реализации программы.....	15
3.5. Формы аттестации.....	15
3.6. Информационные ресурсы.....	16

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
2.	Публичное наименование программы	Программа «Волейбол»
3.	Краткое описание программы	Общеобразовательная общеразвивающая программа разработана для оказания дополнительной образовательной услуги детям 10-17 лет. Занятия в секции позволяют формировать физические, психические и интеллектуальные способности учащихся посредством игры в волейбол, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся
4.	Описание программы	<p>Материал программы дается в трех разделах:</p> <p>основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.</p> <p>В разделе Основы знаний представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.</p> <p>В разделе общая и специальная физическая подготовка даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.</p> <p>В разделе Техника и тактика игры представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.</p>
5.	Учебный план	<p>Теория – 2 ч.</p> <p>Специальная подготовка техническая - 20</p> <p>Специальная подготовка тактическая - 10</p> <p>ОФП - на каждом занятии</p> <p>Соревнования – 2</p>

6.	Цель программы	Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств
7.	Ожидаемые результаты	<p>У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ укрепление здоровья;</li> <li>▪ содействие правильному физическому развитию;</li> <li>▪ приобретение необходимых теоретических знаний;</li> <li>▪ овладение основными приемами техники и тактики игры;</li> <li>▪ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;</li> <li>▪ привитие ученикам организаторских навыков;</li> <li>▪ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;</li> <li>▪ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;</li> <li>▪ отбор учащихся для соревнований.</li> </ul>
8.	Особые условия	Программа бесплатная. Зачисляются в группы все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний.
9.	Преподаватели	Учителя физической культуры
10	Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сетка волейбольная- 1шт.</li> <li>2. стойки волейбольные.</li> <li>3. гимнастическая стенка- 1 шт.</li> <li>4. гимнастические скамейки-5шт.</li> <li>5. гимнастические маты-8шт.</li> <li>6. скакалки- 5 шт.</li> <li>7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.</li> <li>8. мячи волейбольные – 2 шт.</li> <li>9. рулетка - 1шт.</li> </ol>

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 2.1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» разработана и реализуется с соблюдением нормативно-правовых документов:

Таким образом, данная программа разработана на основании Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (2015 г.) (на основании письма №09-3442 от 18.11.15 Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ), СанПин 2.4.4.31-72-14., Устава ОУ.

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Рассчитана на 1 час в неделю. Возраст детей 10-17 лет. Зачисляются в группы все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу; отбор учащихся для участия в соревнованиях.

## **2.2. Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов уп-

ражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Тематика занятий: Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка (20 часов).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка (10 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая пере-

дача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общезфизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. **Соревнования** (2 часа)

Участие в соревнованиях.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. 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 общезфизической 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:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся обр-разовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **2.3. Планируемые результаты**

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- укрепление здоровья;
  - содействие правильному физическому развитию;
  - приобретение необходимых теоретических знаний;
  - овладение основными приемами техники и тактики игры;
  - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
  - привитие ученикам организаторских навыков;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
  - подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор учащихся для соревнований.

### **2.3. Планируемые результаты**

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
  - подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор учащихся для соревнований.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество учебных дней	34
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов в год	34
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	17
7.	Набор детей в объединение	с 15 августа по 1 сентября
8.	Реализация рабочей программы	с 1 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
9.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

Теоретические и практические часы интегрированы.

#### 3.2. Учебный план (34 часа).

№ п/п	№ Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	20
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

#### 3.3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1.	Правила ТБ	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований

2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионер-бол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
5.	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

12.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
13.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
14.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
15.	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
16.	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
17.	Техника приема и передачи мяча. Игра «пионер-бол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
18.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
19.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
20.	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
21.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

22.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
23.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
24.	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
25.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
26.	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
27.	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
28.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
29.	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
30.	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
31.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

32.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
33-34	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

### 3.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная - 1шт.
2. стойки волейбольные.
3. гимнастическая стенка - 1 шт.
4. гимнастические скамейки - 5шт.
5. гимнастические маты - 8шт.
6. скакалки - 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1-5 кг) - 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка - 1шт.

Теоретическая подготовка:

1. мультимедийный проектор,
2. проекционный экран,
3. ноутбук,
4. колонки.

### 3.5. Формы аттестации

Оценочные материалы. Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях.

### 3.6. Список информационных ресурсов

### **Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.



