

**Управление образования администрации муниципального
образования «Гвардейский муниципальный округ
Калининградской области»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Алексея Лохматова пос. Озерки
Гвардейского муниципального округа Калининградской
области»**

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
№7 от 29.05.2024г.



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

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Куразов Андрей Вадимович,
педагог дополнительного образования

пос. Озерки
2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

На уроках физической культуры учащихся 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 секция позволяет учащимся 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.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

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.

Ключевые понятия

Волейбол - спортивная командная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой.

Направленность (профиль) программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость

движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Практическая значимость

С помощью данной программы возможно оказание квалифицированной помощи обучающимся по овладению техническими приёмами игры, улучшению физической формы, приобретению теоретических знаний. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Принципы отбора содержания.

Принцип достижения максимальных индивидуальных результатов. Вся спортивная деятельность направлена к максимуму результатов.

Надо отметить, что максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

Принцип спортивной специализации и индивидуализация тренировочного процесса.

Единство общей и специальной подготовки. Как известно, что большой и значительный прогресс будет возможен в избранном виде спорта только при разностороннем развитии физических, психологических и духовных качеств, укрепление функциональных особенностей спортсмена.

Принцип в спортивной тренировке непрерывности.

Принцип постепенности увеличения нагрузки до уровня предельных нагрузок.

Как известно, максимальные нагрузки устанавливаются в соответствии с возможностями спортсмена на определенном этапе его спортивной деятельности. Функциональные возможности увеличиваются в зависимости от возможностей организма.

Волнообразность и вариативность нагрузки. Увеличение тренировочной нагрузки на определенном этапе вступает в противоречие с приспособительными изменениями в организме спортсменов. В связи с этим вместе с отдыхом снижаются нагрузки, это необходимо для процесса биологической перестройки в организме. В связи с этим динамика тренировочной нагрузки не будет иметь прямую линию.

Цикличность. Под цикличностью тренировки понимается частичная повторяемость занятий, тренировочных циклов и упражнений. Каждый, будь то микро-макроциклы, частично повторяют предыдущий и в то же время выражают тенденции развития в процессе тренировки, т.е. тренировочный процесс отличается от предыдущего средствами, методами, техническими средствами и возрастающими нагрузками.

Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. В процессе многолетней тренировки тренер учитывает динамику возрастного развития спортсмена, которая позволяет воздействовать на возрастные способности, которые предъявляются в виде спорта.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

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

Программа «Волейбол» предназначена для дополнительного образования в средней общеобразовательной школе с учащимися 7–11 классов (13-18 лет).

Ребенок этого возраста очень активен. Развивается чувство взрослости – отношение к себе подростка, как к взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Стремление к самостоятельности. Формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» (представления о собственной внешней привлекательности, о своем уме, способностях, о силе характера, доброте и других качествах). Самокритичность, ранимость.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Школьный Спортивный Клуб» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 5-11 классов МБОУ «СШ им. А. Лохматова пос. Озерки». Наполняемость учебных групп составляет от 10 до 25 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Общее количество часов - 68. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов

Основные формы и методы

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 2 часа 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.

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.

Планируемые результаты

Обучающие:

- освоена техника игры в волейбол;
- ознакомлены с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомлены с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомлены с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- оказано содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышен уровень физической подготовленности, усовершенствовано технико-тактическое мастерство;

- развита мотивация обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- сформирован волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- сформирована социально активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем.

Механизм оценивания образовательных результатов

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Формы подведения итогов реализации программы

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение:

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Гимнастическая стенка | - 6 пролётов. |
| 3. Гимнастические скамейки | - 4 шт. |
| 4. Гимнастические маты | - 3 шт. |
| 5. Скакалки | - 30 шт. |
| 6. Мячи набивные | - 5 шт. |
| 7. Мячи волейбольные | - 12 шт. |
| 8. Компрессор для накачивания мячей | - 1 шт. |

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить упражнение.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнить упражнение, выстроить тактику игры. Располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при игре. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- рационализаторская часть.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видео лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения – 3 часа

Общие основы волейбола

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила разминки;

правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

сведения о строении и функциях организма человека;

влияние физических упражнений на организм занимающихся;

гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

правила игры в волейбол;

оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол;

2. Общефизическая подготовка – 13 часов (развитие двигательных качеств)

подвижные игры;

бег;

прыжки;

метания;

акробатические упражнения;

всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка – 15 часов

упражнения для развития прыгучести;

координации движений;

специальной выносливости;

упражнения силовой подготовки;

подбор упражнений для развития специальной силы;

упражнения для развития гибкости.

4. Техническая подготовка – 10 часов

значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

особенности проведения занятий в начальном периоде обучения техники;

всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

определение и исправление 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. 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.

5.Тактическая подготовка – 10 часов

Обучение индивидуальных действий:

- обучения тактике нападающих ударов
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока
- обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока
- обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар

Обучение групповым взаимодействиям:

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

6.Игровая подготовка – 9 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и

верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении .

7.Контрольные и календарные игры - 8 часов

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- товарищеские игры с командами соседних школ.
- итоговые контрольные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретические сведения	3	3	0	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	13	0	13	0	Игра, соревнование
3	Специальная физическая подготовка	15	0	15	0	Соревнование, игра
4	Техническая подготовка	10	0	10	0	Самодиагностика, наблюдение
5	Тактическая подготовка	10	0	10	0	Наблюдение
6	Игровая подготовка	9	0	9	0	Соревнование, игра
7	Контрольные и календарные игры	8	0	8	0	Соревнования
	Итого	68	3	65	0	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1	Начало учебного года	с 01.09.2024 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	68
6	Окончание учебного года	31.05.2025 года
7	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2025

Рабочая программа воспитания

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.

Использованные формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы.

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

Планируемые результаты: повышение мотивации к игре волейбол; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май

6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

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, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Литература для педагога

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Волейбол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980

Литература для обучающихся и родителей

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982

«Интернет-ресурсы»

1. <http://www.rossport.ru>
2. <http://www.olimpic.ru>
3. <http://www.infosport.ru>
4. <http://www.lib.sportedu.ru>
5. <http://www.sportedu.ru>