

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Луначарская средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО:
МО классных руководителей


Пастухова О.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
МБОУ Луначарской СОШ №12


Дююн В.А.

Протокол №1
от «28» августа 2026 г

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ Луначарской СОШ №8


С.И. Мамедова

Приказ № 125
От «31» августа 2026г

Рабочая программа
кружка
«Движение вверх (Волейбол)»

для 5-8 класса (девочки)

основного общего образования

на 2026 - 2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Учитель:
Алтунин Ю.Н,

х. Мирный

2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы и авторской программы А.П. Матвеев.

Рабочая программа кружка «Движение вверх (волейбол)» МБОУ Луначарской СОШ №8 для учащихся 5-8 классов (девочки) разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы », автором - составителем которой является А.П. Матвеев.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа кружка «Движение вверх (волейбол)» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры пионербол, развитию физических способностей.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России, как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности. Уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- патриотическое воспитание – воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России, историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание-воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и людей) ориентация на трудовую деятельность, получение профессии;
- ценности научного познания – воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования, с учётом личных интересов и общественных потребностей.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-14 лет.

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю.

Программа рассчитана на 68 часов, в соответствии с Учебным планом и годовым календарным графиком МБОУ Луначарской СОШ №8 на 2026-2027 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2026-2027 учебном году, расписанием учебных занятий МБОУ Луначарской СОШ №8 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа внеурочной деятельности в 2026-2027 учебном году будет реализована в объёме 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Программа кружка «Движение вверх (волейбол)» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 5–8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий 2 часов в неделю (68 часов в год).

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см.

Высота сетки для разных возрастных групп различна:

11-12 лет – 200; 13-14 лет – 210;

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков.

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка. Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г.

Основные правила игры: перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу. Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5

(задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры: игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью руки так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. (рис. 3). Продолжительность игры: игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка.

При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин. При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, страховка. Ему не разрешается выполнять атакующий удар из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка

- : • мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом; • волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т.е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т.е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команды. Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а)

подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной. Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе, в приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростносиловые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их 13 выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет обучающихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые обучающимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Тематическое планирование:

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		68	4	64

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля, за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Планируемые результаты:

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)		
2.	Бег 30 м (6х5) (с)		
3.	Прыжок в длину с места (см)		
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	5,0 11,9	4,9 11,2
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	150 35	170 45
6.	в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (Вид испытаний)	Количественные показатели
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	3
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	4
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
5	Подача мяча в зону	3

Поурочное планирование планирование

№ занятия	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата	коррекция
1-2	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Подвижная игра «Передача».	1	01.09.2026	
3-4	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Приём, передача мяча у стены. Игра «Перестрелка».	1	08.09.2026	
5-6	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Приём, передача мяча в парах.	1	15.09.2026	
7-8	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Двухсторонняя игра.	1	22.09.2026	
9-10	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Двухсторонняя игра.	1	29.09.2026	
11-12	Прыжки (особенно в нападении, защите). Двухсторонняя игра.	1	06.10.2026	
13-14	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Двухсторонняя игра.	1	13.10.2026	
15-16	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Двухсторонняя игра.	1	20.10.2026	
17-18	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Двухсторонняя игра.	2	10.11.2026	
19-20	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Двухсторонняя игра.	2	17.11.2026	
21-22	Приём мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра.	2	24.11.2026	
23-24	Выбор места для выполнения второй передачи. Двухсторонняя игра.	2	01.12.2026	
25-26	Сочетание способов перемещений. Двухсторонняя игра.	2	08.12.2026	
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Двухсторонняя игра.	2	15.12.2026	
29-30	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Двухсторонняя игра.	2	22.12.2026	
31-32	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Двухсторонняя игра.	2	29.12.2026	
33-34	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Двухсторонняя игра.	2	12.01.2027	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Двухсторонняя игра.	2	19.01.2027	

37-38	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2	26.02.2027	
39-40	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке Двухсторонняя игра.	2	02.02.2027	
41-42	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.	2	09.02.2027	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Двухсторонняя игра.		16.02.2027	
45-46	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Двухсторонняя игра.		02.03.2027	
47-48	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Двухсторонняя игра.	2	09.03.2027	
49-50	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Двухсторонняя игра.	2	16.03.2027	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Двухсторонняя игра.	2	23.03.2027	
53-54	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Двухсторонняя игра.	2	06.04.2027	
55-56	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Двухсторонняя игра.	2	13.04.2027	
57-58	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	20.04.2027	
59-60	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Двухсторонняя игра.	2	27.04.2027	
61-62	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Двухсторонняя игра.	2	04.05.2027	
63-64	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 Двухсторонняя игра.	2	11.05.2027	
65-66	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Двухсторонняя игра.	2	18.05.2027	
67-68	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Двухсторонняя игра.	2	25.05.2027	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 2016 г.
2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2017 г.
3. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2022г. 4. Колодницкий Г.А.
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012 5. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 2012 6. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
7. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 2019 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2024г.
9. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
10. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 2022г
11. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 2010г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru>