

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

«Принято»  
Протокол педсовета  
№ 1 от 30.08.2024 г.



«Утверждаю»  
Директор MAOU СОШ №4  
/Новоселова Л.В./  
Приказ № 01-06/304  
от 30.08.2024 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «GameOver. Волейбол продолжается»**

для обучающихся: 13-15 лет  
срок реализации программы: 1 год  
направленность: физкультурно-спортивная

уровень: базовый

Составитель:  
Московкин Данил Алексеевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Алапаевск  
2024 г.

## **Раздел 1. Основные характеристики Пояснительная записка**

Программа «GameOver. Волейбол продолжается» разработана на основе нормативно-правовых документов:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской обл. от 26.10.2023 № 1104-д;

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МАОУ СОШ №4, утв. Постановлением Администрации МО город Алапаевск №398-П от 25.03.2019 года. Лицензия № 17180 - выдана 22.04.2013 Министерством общего и профессионального образования Свердловской области, бессрочно. Свидетельство о государственной аккредитации Серия 66A01№000239 рег. №8710 от 16 сентября 2015 год, срок действия до 28.04.2027 года;

- Рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №4.

**Направленность.** Программа «GameOver. Волейбол продолжается» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** В «Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление Правительства Свердловской области №900-ПП от 07 декабря 2017 года "Об утверждении стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года") одним из стратегических направлений развития системы воспитания определено «Физическое развитие и формирование культуры здоровья».

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

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

Программа «GameOver. Волейбол продолжается» способствует развитию и совершенствованию основных физических качеств - выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**Адресат.** Программа предназначена для обучающихся 13-15 лет. Данный возраст считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, быстрота переключения внимания. Данная возрастная категория является периодом стабилизации двигательных функций, точности антиципирующей реакции, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций. Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере.

Число детей одновременно находящихся в группе –20-25 человек.

Группа формируется на основе решения обучающихся заниматься данным видом спорта.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 2 часа с десятиминутным перерывом между часами одного занятия на отдых. Длительность 1 часа занятий 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы-** 70 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы.** 1 учебный год: 35 недель.

**Уровень программы.** Базовый.

**Перечень форм обучения:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, соревновательная.

**Перечень видов занятий:** Беседа, лекции, практические занятия, инструктажи, открытые занятия, тренировочные, игровые занятия.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** Тестирование, контрольные испытания.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

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

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- научить самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- развивать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений;

- совершенствовать навыки работы в команде, коллективе;

- стимулировать участие в соревновательной деятельности.

*Воспитательные:*

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **Содержание общеразвивающей программы Учебно-тематический план**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретические знания</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	Тест
<b>1.1</b>	Техника безопасности. Основные принципы занятий	1	1	-	
<b>1.2</b>	Правила игры	3	2	1	
<b>1.3</b>	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	Контрольные испытания
<b>2.1</b>	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	
<b>2.2</b>	Круговая тренировка	16	2	14	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	Контрольные испытания
<b>3.1</b>	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста	8	1	7	
<b>3.2</b>	Обучение верхней и нижней передачи	12	2	10	

<b>3.3</b>	Обучение нападающего удара и верхней подаче	12	1	11	
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Теоретические знания

#### 1.1 Техника безопасности. Основные принципы занятий.

*Теория:* Правила поведения во время спортивных занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

#### 1.2 Правила игры

*Теория:* История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

*Практика:* Упражнения на восстановление дыхания. Значение упражнений разминки, растяжки мышц, суставов, сухожилий. Определение видов мышц и функций систем своего организма.

#### 1.3 Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория.* Гигиена: понятие, основные правила, значение для здоровья. Функции и способы закаливания. Врачебный контроль как слагаемое собственного здоровья. Критерии самоконтроля. Ведение дневника самонаблюдения, его составляющие, анализ своего физического состояния.

### Раздел 2. Общефизическая подготовка

#### 2.1 Общеобразующие упражнения

*Теория:* Значение, польза и техника упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеобразующие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

#### 2.2 Круговая тренировка

*Теория.* Круговая тренировка: правила, принципы. Станции круговой тренировки. Техника выполнения упражнений на различных станциях.

*Практика.* Преодоление полосы препятствий, подтягивания на высокой и низкой перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из

положения лежа, прыжки через гимнастическую скамейку, упражнения для эластичности мышц.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Обучение стойкам и перемещениям волейболиста**

*Теория:* Знакомство с основными стойками волейболиста. Постановка рук и ног.

*Практика:* Упражнения для развития качеств, направленные на обучение стойкам и перемещениям волейболиста.

#### **3.2 Обучение верхней и нижней передачи**

*Теория:* Знакомство с основными элементами в волейболе. Постановка рук и ног при верхней передаче и нижней.

*Практика:* Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

#### **3.3 Обучение нападающего удара и верхней подачи.**

*Теория:* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика:* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения по программе «GameOver. Волейбол продолжается» обучающиеся достигнут следующих предметных, метапредметных и личностных результатов:

#### **Предметные результаты:**

- владеют техническими приемами и правилами игры;
- владеют тактическими действиями;
- владеют приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- владеют навыками регулирования психического состояния.

#### **Метапредметные результаты**

- самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи, планируют пути достижения целей, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществляют самоконтроль за качеством выполняемых движений, соотносят свои действия с планируемыми результатами;
- свободно взаимодействуют в команде, коллективе;
- активно участвуют в соревновательной деятельности.

### **Личностные результаты**

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- демонстрируют нравственные и волевые качества;
- самостоятельно занимаются физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

### **Организационно-педагогические условия**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>5-7 классы</b>	<b>8-11 классы</b>
1	Количество учебных недель	34	34
2	Количество учебных дней	34	34
3	Количество часов в неделю	1	1
4	Количество часов	34	34
5	Недель в I полугодии	16	16
6	Недель во II полугодии	18	18
7	Начало занятий	10 сентября	10 сентября
8	Каникулы	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта
9	Окончание учебного года	27 мая	28 мая

### **Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал с удобным выходом на улицу, оборудованный: шведскими стенками, турником, матами, скамейками гимнастическими;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног.);

*Кадровое обеспечение.* Программу реализует педагог дополнительного образования, специалист по физической культуре. Образование высшее.

*Методические материалы.* Реализация программы предусматривает применение наглядных и практических методов. Объяснение правильного выполнения упражнений требует демонстрации эталонного выполнения

задания. Закрепление правильного выполнения упражнений подразумевает их многократное повторение.

На занятиях применяются игровые здоровьесберегающая и игровая технологии. Здоровьесберегающая технология призвана предупредить переутомление, сохранить и приумножить силы обучающихся. Игровая деятельность на занятии делает его интересным,

Алгоритм проведения занятия:

- сообщение темы занятия;
- разминка;
- освоение нового материала: выполнение упражнений, осуществление само- и взаимоконтроля;
- упражнения на растяжку, расслабление мышц;
- подведение итогов.

## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **Раздел 1. Теоретические знания**

#### **Тест**

#### **Тема: «Здоровый образ жизни»**

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

**1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:**

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;**

**3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.**

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;



г) 3, 1, 4, 2.

**5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:**

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

**6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:**

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

**7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:**

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

**8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:**

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

**9. Признаки наркотического отравления:**

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

**12. С какой целью планируют режим дня:**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**13.Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:**

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

**15.При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:**

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

**16.Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:**

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

**17.К основным типам телосложения относятся:**

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

**18.Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

**19.Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

**20.Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:**

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

*Механизм оценивания:*

За каждый верный ответ ставится 1 балл.

15-20 правильных ответов – высокий уровень освоения содержания раздела;

10-14 правильных ответов – средний уровень освоения содержания раздела;

Менее 10 баллов – низкий уровень освоения содержания раздела.

## **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

### **Контрольные испытания**

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

*Механизм оценивания:*

Оценивается системе зачет/не зачет, согласно критериям.

Наименование норматива	Зачет (юноши/девушки)
Прыжок в длину с места	Не менее 175см/не менее 160см
Метание набивного мяча 1 кг	Не менее 10 м/не менее 8 м
Челночный бег (6*5)	Не менее 8,1 сек/не менее 9 сек

## **Раздел 3.Специальная физическая подготовка**

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. *Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Механизм оценивания:*

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

*Шкала оценивания:*

Удачно выполненное количество повторений заданного упражнения.  
5 раз- высокий уровень физической подготовленности  
3 раза- средний уровень физической подготовленности  
Менее 3 раз- низкий уровень физической подготовленности.

## Список литературы

*Для педагога*

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: Физкультура, образование, наука, 2017- 313 с.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2018 – 225 с.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. Физическая культура. Высшая школа, 2017 -252с.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. Воспитания, 2018- 135 с.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2019- 198 с.
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. Физическое воспитание, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа, 2018- 224с.
- 7.Д.Железняк - Подготовка юных волейболистов, М. просвещение. 2013 – 190с.

*Для детей и родителей*

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2015 – № 1 – С. 50-51.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие –М.: Мозаика, 2005 – 112с.
4. Кибардин Г.М. Быстрая ходьба лечит – М.: Эксмо-пресс, 2020 – 192с.
5. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы – М.: Просвещение, 2019 – 256с.
6. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион – М.: ФИС, 2013 – 98 с.