

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 56»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета  
протокол № 16 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Лицей № 56»  
№ 276к «30» августа 2024 г.

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

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Новоуральский городской округ, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) с учетом:

- нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, регламентирующих деятельность по реализации программ дополнительного образования;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- других документов, регламентирующих деятельность по реализации дополнительных образовательных программ.

□ При разработке программы использованы: программа «Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол». (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич), пособие А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации».

Актуальность программы обусловлена необходимостью увеличения двигательной активности школьников, их гармоничного развития. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика, обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно двигаться в зависимости от условий игры. Игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча обучающийся действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентировку в пространстве. На занятиях волейболом

проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Ключевыми принципами организации образовательной деятельности по программе являются:

- **принцип гуманистической направленности** образования, который предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект-субъектных отношениях;

- **принцип доступности** на основании которого система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонализированного образования;

- **принцип природосообразности**, который предполагает, что образование основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов; что учащиеся воспитывают сообразно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения;

- **принцип культуросообразности**, который предполагает, что воспитание основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- **принцип индивидуальности**, который реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательной деятельности предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога. При этом успехи ребенка принято сравнивать в первую очередь с предыдущим уровнем его знаний и умений, а стиль, темп, качество его работы - не подвергать порицаниям.

- **принцип разновозрастного** единства обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных

объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- **принцип открытости системы** направлен на совместную работу лица, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры и образования, что обеспечивает каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

Направленность программы – спортивная. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, стремления к развитию физических и волевых качеств.

Содержание программы соответствует базовому уровню. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Срок освоения программы составляет 1 год.

Общий объем программы составляет 136 аудиторных часа, самостоятельная работа учащихся не предусматривается. Количество учебных недель - 34 недели. Количество занятий в неделю – 4. Продолжительность одного занятия не более 45 минут.

Форма проведения учебных занятий - групповая. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Программа представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для детей в возрасте от 13 до 17 лет. Численность группы в среднем 10-15 человек.

Организационные условия реализации программы.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов волейбола, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки

Особенности организации процесса: программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную, также занятия проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов

**Цель программы:** организация спортивной подготовки обучающихся по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления обучающихся школьного возраста с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

#### **Задачи программы.**

##### **Образовательные:**

знакомство с техническими приёмами и правилами игры по волейболу;

знакомство с тактическими приемами игры;

знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;

овладение навыками регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

развитие у обучающихся основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);

развитие у обучающихся специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);

формирование у обучающихся навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Воспитательные:**

развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

### **Содержание программы**

Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общая физическая подготовка (ОФП). Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Тактическая подготовка. Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам.

Индивидуальная работа. Отработка приемов. Подач. Передач. Атакующих ударов. Проведение товарищеских матчей.

### **Планируемые результаты**

#### **По окончании освоения программы обучающиеся должны**

##### **Знать:**

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

##### **Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными основами судейства игры в волейбол.

## Учебный план

№ п/п	Модуль	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	6	28
2	Волейбол	102	16	86
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>22</b>	<b>114</b>

## Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов для отдыха и иных социальных целей (каникул) при освоении образовательной программы в течение учебного года.

Продолжительность учебного периода:

начало учебного года - не позднее 10 сентября

окончание учебного года - 29 мая

Нерабочие праздничные дни:

4 ноября - День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы.

Продолжительность учебного периода – 34 недели. Каникулярный период определяется календарным учебным графиком образовательного учреждения на учебный год. Летние каникулы с 01 июня по 31 августа.

Режим образовательной деятельности:

Начало учебных занятий – согласно расписанию учебных групп.

Приложением к образовательной программе являются рабочие программы:

1. Общая физическая подготовка (ОФП).
2. Волейбол.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы, методы контроля, система оценок

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. В процессе обучения используются следующие методы контроля:

*Входной контроль* проводится в начале учебного года в форме наблюдения. Для получения объективной информации, выявления и оценивания физической подготовленности и развития обучающихся для обеспечения обратной связи между учителем и учеником. Результаты наблюдения не фиксируются в официальных документах, а учитываются педагогом при работе и общей оценке ученика (Таблица 1, Приложение 1).

*Текущий контроль* проводится на занятии по результатам выполнения изученного комплекса упражнений (анализ хода формирования знаний и умений учащихся, проверка освоения материала по каждой изученной крупной теме. С целью активизации работы учащихся по усвоению знаний, корректировки, совершенствования, систематизации знаний (Таблица 2).

*Промежуточная аттестация* проводится в форме открытых уроков, финальных игр на завершающем годовом учебном занятии в счет аудиторного времени. Его задача призвана обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков (Таблица 3).

С целью проверки знаний используются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос с показом (наглядной демонстрацией) со стороны учащихся;
- комбинированный метод.

Контроль сформированности умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

Таблица 1  
Входной контроль

№ п/п	Оценка физических параметров	Оценка в баллах	Итого за тему баллов, уровень знаний
	Нормативы:		

- бег 20м;	0 1 2 3	
- прыжок в длину с места;	0 1 2 3	
- высота подскока;	0 1 2 3	
- прыжки через скакалку (1 мин);	0 1 2 3	
- ведение мяча 30 м;	0 1 2 3	
- подачи 10 раз	0 1 2 3	

0

### Система оценивания обучающихся

0 баллов – выполнение норматива ниже возрастной нормы

1 балл – нижняя граница возрастных нормативов

2 балла – выполнение норматива соответствует возрастной норме

3 бала – выполнение норматива выше возвратной нормы

Уровень :

Низкий уровень от 0 до 6 баллов

Средний уровень от 7 до 14 баллов

Высокий уровень, от 14 до 18 баллов

Таблица 2

Текущий контроль

№ п/п	Параметр оценки	Оценка в баллах	Итого баллов
1	Техника и точность выполнения упражнения	0 1 2 3	
2	Судейская практика при выполнении упражнений (умение видеть правильность выполнения у других)	0 1 2 3	
3	Выполнение упражнения в паре	0 1 2 3	
4	Выполнение упражнений в процессе игровых ситуаций	0 1 2 3	

### Система оценивания обучающихся

0 баллов – пробелы в знании материала, все упражнения выполняются с ошибками.

1 балл – пробелов в знании материала нет, но сложность в применении их на практике, много незначительных ошибок, что приводит к скованности и неуверенности.

2 балла – пробелов в знании материала нет, обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, но допускает одну или две незначительные ошибки.

3 бала – точность исполнения, знание последовательности, понимание для чего исполняется, то или иное упражнение, что развивает, и знание базовой терминологии.

#### Уровень знаний:

Низкий уровень от 0 до 4 балл:

- знание материала: пробелы в знании материала, нет должной аргументации и неумение использовать знания на практике;
- техническое исполнение: упражнения (в основном) выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Средний уровень от 5 до 8 балла:

- знание материала: пробелов в знании материала нет, возникают трудности в применении знания на практике;
- техническое исполнение: обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, но допускает незначительные ошибки.

Высокий уровень, от 9 до 12 баллов:

- знание материала: точность исполнения, знание последовательности, понимание для чего исполняется, то или иное упражнение, что развивает, и знание базовой терминологии;
- техническое исполнение: правильность исполнения (с соблюдением всех требований), легкость и уверенность при демонстрации изученного материала, слитность, правильное положение тела, четкая постановка рук, навык двигательной координации, исполнение в надлежащем ритме и темпе.

Промежуточная аттестация осуществляется в ходе проведения командной игры и наблюдением за участниками. Кроме этого учитывается сдача нормативов.

Таблица 3  
Промежуточная аттестация

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
высокий уровень	демонстрация глубокого понимания сущности материала; уверенное, правильное выполнение техники движений, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, уверенно, слитно, с правильным положением тела, в надлежащем ритме и темпе; выполнение нормативов на три балла
средний уровень	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил одну грубую ошибку или допустил несколько незначительных ошибок при выполнении технических элементов, выполнение нормативов на два балла.
низкий уровень	пробелы в знании материала; элементы (в основном) выполнены правильно, но допущено несколько грубых ошибок или большое количество мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности при выполнении технических элементов, выполнение нормативов на один балл.

Для реализации программы используются следующие материально-технические средства

№ п/п	Перечень снаряжения и инвентаря	Количество
1	Мячи волейбольные	15
2	Набивные мячи, вес – 1 кг	10
3	Скакалки	20
4	Секундомер	1
5	Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования	1
6	Сетка для волейбола	2
7	Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов	1
8	Гимнастические скамейки	6
9	Гимнастические маты	10
10	Компрессор для накачивания мячей	2
11	Рулетка	1
13	Оборудованный спортивный зал	1

Образовательный процесс по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям волейболом.

Педагогические принципы работы:

Дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);

Предоставление равных возможностей самореализации; бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные педагогические технологии:

Групповые технологии. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов; распределение

начальных действий и операций; взаимное общение учащихся в группе; обмен способами действия; взаимопонимание; рефлексия.

Личностно – ориентированные технологии. В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы: работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности; ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

Педагогика сотрудничества. отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка.

Оценка физических параметров проходит в соответствии с возрастными нормативами.

Для предотвращения травм на занятиях необходимо соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма учащихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- применять приёмы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

На занятиях необходимо использовать различные группы упражнений, развивающие общие физические качества.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;
- для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад;
- для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
- из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо;

- из упора присев прыжком принять положение упора лёжа; из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно.

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприсиде, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;

- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мячей во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны;

броски и ловли мяча (по заданию);

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо;

- прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами;

- прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;

- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам; - прыжок с гимнастического коня на точность приземления;

- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа наклоны, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах;

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лёжа на спине, наклоном назад из стойки ноги врозь;

- шпагат на левую, правую и шпагат;

- из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.

- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- приседания: ноги врозь и вместе; - подтягивания в висе лёжа;

- вис на перекладине;

- лазание по канату;

- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;

- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.
- из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять быстро и медленно);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, бег 30м с высокого старта на скорость.

При подготовке и проведении занятий используются методические пособия: учебники по физической культуре, по волейболу; методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности.

#### Список литературы

1. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, М.,2004
2. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М.,1998
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов./Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000
6. Современная система спортивной подготовки/ Под ред.Ф. П.Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
7. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М.,1987