

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании  
Педагогического совета



Утверждаю:  
Директор МАУДО  
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ  
Б.П. Чимитов

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности  
“Волейбол”**

Возраст учащихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Батомункуев Б. Р.  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2023 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

Интересными и доступными средствами физического воспитания молодежи являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Программа актуальна**, так как предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов-спортсменов.

**Основанием для разработки программы служат следующие нормативно-правовые документы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.),
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р,
- Федеральный проект Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации,
- Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104,
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»,
- Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.03.2018 г. № 351,
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Программа имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики и техники игры в волейбол, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико-тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Программа имеет **базовый** уровень сложности, так как предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов игры, спортивное совершенствование, участие в соревнованиях по волейболу всех уровней.

**Особенностью реализации программы** является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально-волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания. В программе часть теории вынесена на самостоятельное изучение и освоение с применением информационно-коммуникационных технологий, что позволяет сократить количество часов её освоения, сохранив качество обучения. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике.

Адресат программы: в реализации программы принимают участие обучающиеся 11-13 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям.

спортом. Количество обучающихся в группах первого года обучения – 20 человек. Состав групп постоянный. В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данных возрастных периодах. Процесс возрастного развития и формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Возраст от 11 до 13 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со

сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания.

**Формы обучения:** очная/дистанционная.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

**Формы организации занятий** в очном формате: традиционные (индивидуальная, групповая, фронтальная), сопутствующие (тренировки, соревнования, товарищеские игры, учебно-тренировочные сборы). Подготовка юного волейболиста осуществляется путем теоретического обучения и спортивной тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

**Срок освоения** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» 1 года.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов в год – 216 часов.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств обучающихся, посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

## Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владение техникой и тактикой командной игры;
- приобретение начальных специализированных знаний.

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности, творчества и личной ответственности за свои поступки;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- осуществление организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике;

**Формами контроля** в ходе реализации программы являются:

входной контроль (опрос), текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (контрольные испытания).

**Формами итогового контроля** являются сдача контрольных нормативов и достойное участие обучающихся в соревнованиях и турнирах на первенство района, города.



**1.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**1.1.1 Учебный план, содержание 1-го года обучения**

**Учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Входной (опрос)
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	Входной (опрос)
<b>3</b>	Гигиена волейболиста. Закаливание	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Текущий (тестирование)
<b>4</b>	Основные понятия и правила игры в волейбол	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Текущий (тестирование)
<b>5</b>	Общая физическая подготовка	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	Промежуточный (контрольные испытания)
<b>6</b>	Техническая подготовка	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	Промежуточный (контрольные испытания)
<b>7</b>	Тактическая подготовка	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	Промежуточный (контрольные испытания)
<b>8</b>	Специальная физическая подготовка	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	Промежуточный (контрольные испытания)
<b>9</b>	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
<b>10</b>	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

## Содержание учебного плана

### Тема 1 (2 часа).

#### **«Введение в программу. Государственная символика. Техника безопасности»**

**Теория:** Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Опрос (2 часа).

### Тема 2 (4 часа).

#### **«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»**

**Теория:** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (4 часа).

### Тема 3 (4 часа).

#### **«Гигиена волейболиста. Закаливание»**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма (2 часа).  
**Практика:** Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

### Тема 4 (8 часа).

#### **«Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»**

**Теория:** Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена (4 часа).  
**Практика:** Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (4 часа).

### Тема 5 (42 часа).

#### **«Общая физическая подготовка»**

**Теория:** Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для

плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами.

Гимнастические, акробатические, силовые упражнения (6 часов).

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом.

Контрольные испытания (36 часов).

## **Тема 6 (42 часа)**

### **«Техническая подготовка»**

**Теория:** Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом ( 8 часа).

**Практика:** Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом.

Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Контрольные испытания (34 часа)

## **Тема 7 (46 часов)**

### **«Тактическая подготовка»**

**Теория:** Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

**Практика:** Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками.

Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный

удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (38 часов)

## **Тема 8 (42 часа)**

### **«Специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры (8 часа).

**Практика:** Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (34 часа).

## **Тема 9 (22 часа).**

### **«Учебно-тренировочные игры. Соревнования»**

**Практика:** Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования (22 часов).

## **Тема 10 (4 часа).**

### **«Итоговое занятие»**

**Практика:** Сдача контрольных переводных нормативов (4 часа).

## 1.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

- формирование представлений о значении предмета волейбол, значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- приобретение начальных знаний по освоению приемов игры. Личностные:
- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ

**Формами контроля** в ходе реализации программы являются:

- входной контроль: (опрос) с целью определения начального уровня подготовки обучающихся, имеющихся знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей образовательной деятельностью;
- текущий контроль: (тестирование) осуществляется по конкретным темам, с целью диагностирования качества усвоения изученного материала;
- промежуточный контроль: (контрольные испытания) с целью накопления показателей физического развития и уровня специальной подготовки.
- итоговый контроль: (соревновательная практика, учебно-тренировочные игры, сдача нормативов, тестирование) проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым темам.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** материалы тестирований, протоколы сдачи контрольных и переводных нормативов, соревнований.

**Формами предъявления и демонстрации результатов** освоения программы являются сдача контрольных нормативов, соревнования.

### 2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- карточки с тестовыми заданиями;
- тестовые таблицы с заданиями;

- таблицы с контрольными нормативами;
- протоколы соревнований.

### 2.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование словесных, наглядных и практических методов обучения способствует быстрому освоению изучаемого материала. Метод «обратной связи» помогает в процессе обучения проверить, в правильном ли направлении идет работа, оценить успешность детей в освоении программы.

Применение элементов здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения, воспитательных методов (организация деятельности и формирование опыта поведения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации) дает возможность обучающимся развиваться во всех сферах, направляет их энергию в конструктивное русло социальной практики.

#### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Виды и формы контроля	Формы и содержание подведения итогов
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Плакаты	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание символики РФ, текста гимна России
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Видеомагнитофон DVD диски	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание истории развития волейбола
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски	Текущий контроль (тестирование)	Тестирование Обследование, антропометрия
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (тестирование)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски, карточки и с вопросами	Текущий Контроль (тестирование)	Знание правил игры

5	Общая физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Таблицы с правилами, нормативами, личные карточки, схемы	Промежуточный контроль (контрольные испытания по ОФП)	Сдача контрольных нормативов по ОФП
6	Техническая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по технической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке
7	Тактическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по тактической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке
8	Специальная физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по СФП)	Сдача контрольных нормативов по СФП
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами	Итоговый контроль (тестирование)	Игры, соревнования
10	Итоговое занятие	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контрольными нормативами	Итоговый контроль (контрольные испытания)	Сдача переводных контрольных нормативов

## 2.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, КАДРОВОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение программы

#### Перечень учебного инвентаря и оборудования

<b>Технические средства обучения (ТСО)</b>	<b>Инструменты и приспособления общего пользования</b>	<b>Инструменты и приспособления индивидуального пользования</b>
--	--	---

<p>Аудиальные и аудиовизуальные технические средства: компьютер аудио-видео материалы диски флешки</p>	<p>Волейбольная сетка, гимнастическая скамейка, Спортивный инвентарь: мячи, гантели, гири, мешки с песком</p>	<p>Спортивный инвентарь: скакалка, гимнастическая палка, волейбольный мяч, набивной мяч Спортивная форма: манишка, спортивная обувь</p>
--	---	---

## **Информационное обеспечение**

### **Учебно-методический комплекс**

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», 216 часов в год.
2. Учебно-методические комплекты: методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.
3. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.
4. Инструкции по технике безопасности.

### **Список литературы**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих/Э.К. Ахмеров – Минск Польша, - 1985. – 264 с.- Текст непосредственный.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры /А.В. Беляев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - Текст непосредственный.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва Издательский центр «Академия», 2004. – 519 с.- Текст непосредственный.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.- Текст непосредственный.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами /В.С. Кузнецов – Москва Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 168 с. - Текст непосредственный.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Терра-Спорт, 2001. – 160 с. - Текст непосредственный.
7. Тюленьков С.Ю. Волейбол/С.Ю. Тюленьков – Москва Советский спорт, 2007. – 310 с. - Текст непосредственный.

8. Фурманов А.Г. Волейбол/А.Г. Фурманов – Москва Современная школа, 2009. – 86

с. - Текст непосредственный.

### **Интернет- ресурсы**

Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.

Образовательные сайты для учителей физической культуры - [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

















ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024