

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Лопатина Татьяна Михайловна,  
тренер-преподаватель

с. Веденка

2024

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

*Актуальность* программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** - базовый.

**Язык реализации программы** - государственный язык РФ – русский.

**Адресат программы** - обучающиеся МОБУ «ООШ с.Соловьевка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 9-16 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по баскетболу. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 16-18 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 324 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** получение начальных знаний, умений, навыков спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

### Воспитательные:

- воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность.

### Развивающие:

- развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений;
- развить двигательные качества;
- развить специальные физические качества, необходимые волейболисту.

### Обучающие:

- обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе;
- обучить правилам игры в волейбол;
- обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	85	6	79	
1.1.	Общеподготовительные упражнения. Строевые	10	1	9	Зачет

	упражнения				
1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	1	14	Зачет
1.3.	Упражнения для мышц ног и таза	15	1	14	Зачет
1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	15	1	14	Зачет
1.5.	Акробатические упражнения	15	1	14	Зачет
1.6.	Легкоатлетические упражнения	15	1	14	Зачет
2.	Специальная физическая подготовка	52	10	42	
2.1.	Упражнения для развития силы	5	1	4	Зачет
2.2.	Упражнения для развития быстроты	5	1	4	Зачет
2.3.	Упражнения для развития гибкости	5	1	4	Зачет
2.4.	Упражнения для развития ловкости	5	1	4	Зачет
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	1	4	Зачет
2.6.	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	Зачет
2.7.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	1	4	Зачет
2.8.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	5	1	4	Зачет
2.9.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча.	6	1	5	Зачет
2.10.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	6	1	5	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	85	11	74	

3.1.	Техническая подготовка	54	6	48	Зачет
3.2.	Тактическая подготовка	31	5	26	Зачет
4.	Игровая подготовка	87	7	80	Зачет
5.	Контрольные и календарные игры	8	1	7	Зачет
6.	Контрольные испытания	7	1	6	Зачет
	Итого:	324	36	288	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Общая Физическая подготовка

#### 1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

##### Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

*Теория.* Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

*Практика.* Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### 1.2. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

*Теория.* Краткий обзор состояния и развития волейбола.

*Практика.* Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

#### 1.3. Тема: Упражнения для мышц ног и таза

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

*Практика.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

#### **1.4. Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища**

*Теория.* Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

*Практика.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

#### **1.5. Тема: Акробатические упражнения**

*Теория.* Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

*Практика.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

#### **1.6. Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

*Практика.* Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

## **2. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Гигиена тренировочного процесса.

*Практика.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

### **2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Размеры площадки, высота сетки, название линий волейбольной площадки. *Практика.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### **2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Место подачи. Касание мяча.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела). Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Правильное питание спортсмена.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в

стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

## **2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Самоконтроль спортсмена.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

## **2.6. Тема: Упражнения для развития общей выносливости**

*Теория.* Расстановка игроков.

*Практика.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 1,5 км., для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

## **2.7. Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

*Теория.* Изучение терминов.

*Практика.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в



движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

## **2.8. Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий**

*Теория.* Основы техники и тактики.

*Практика.* Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

## **2.9. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча**

*Теория.* Выдающиеся волейболисты.

*Практика.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Броски мяча через сетку.

## **2.10. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

*Теория.* Техника выполнения приема.

*Практика.* Броски с набивными мячами. Имитация нападающих ударов. Метание предметов. Работа с резиновыми амортизаторами.

## **3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **3.1. Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Тенденции развития волейбола.

*Практика.* Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу). Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча.

### **3.2. Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Изменения в правилах соревнований.

*Практика.* Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

#### **4. Раздел: Игровая подготовка**

*Теория.* Правила игры в волейбол, жесты судьи.

*Практика.* Учебная игра.

#### **5. Раздел: Контрольные и календарные игры**

*Теория.* Содержание и методика контрольных и календарных игр

*Практика.* Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

#### **6. Раздел: Контрольные испытания**

*Теория.* Содержание и методика контрольных испытаний.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- сформирован устойчивый интерес к занятиям волейбола;
- развито волевое качество: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- освоены основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

### **Предметные результаты:**

- обучающийся будет знать правила игры в волейбол;
- обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий;
- обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал с площадкой для волейбола;
- спортивное оборудование (сетка волейбольная);
- волейбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи 3 кг – 4 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- гимнастические маты на каждого учащегося;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- теннисные мячи – 20 шт.;
- мячи для метания 150 грамм – 3 шт.

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### *Дидактическое обеспечение образовательного процесса:*

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- «Правила игры в волейбол»;
- «Правила судейства в волейболе».

##### *Литература для педагога*

1. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. М.: Спорт, 2018.

2. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации. Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2016.

3. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС. М.: Экзамен, 2016.

4. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2021.

### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

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

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

***Промежуточная аттестация*** проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

***Итоговая аттестация*** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

***Способы проверки результатов освоения программы:*** наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

***Формы подведения итогов реализации программы:*** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

***Формы фиксации результатов:*** ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

### ***Критерии оценки результативности освоения программы***

*Качественные критерии:* постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

*Количественные критерии:* выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в волейбол. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

## **2.3 Методические материалы**

### ***Методы обучения***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:**

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

**Формы организации образовательного процесса:**

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:**

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

**Педагогические технологии:**

1. Технология индивидуального обучения.

2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и 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.

#### **Дидактические материалы:**

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

### **2.4 Календарный учебный график**

Этап образовательного процесса		1 год	
Продолжительность учебного года, неделя		36	
Количество учебных дней		180	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024- 31.12.2024	
	2 полугодие	08.01.2025- 31.05.2025	
Возраст детей, лет		8-11	
Продолжительность занятия, час		2 и 1	
Режим занятия		5 раз/нед.	
Годовая учебная нагрузка, час		324	

### **2.5 Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2	Инструктажи: правила	1	сентябрь



	поведения на спортивной площадке, в спортивном зале		
3	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
7	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
8	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
9	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
10	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

### Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. М.: Спорт, 2018.

2. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации. Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2016.

3. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС. М.: Экзамен, 2016.

4. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. Ижевск: Издательский центр Удмуртский университет, 2021.

#### Ссылки на электронные ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола/Методическая литература [Электронный ресурс] URL: <https://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата

обращения: 04.06.2024).

2. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения: 04.06.2024).

3. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» [Электронный ресурс] URL: <http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf> (дата обращения: 04.06.2024).

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] URL: <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения: 04.06.2024).