

Друковані та інтернет джерела:

- Верхня передача - <https://www.youtube.com/watch?v=aagHDF9a2Go&t>
- Верхня пряма подача - https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_4455.html
- Верхня пряма подача - <https://www.youtube.com/watch?v=iKMSeijnEQ&t>
- Вимірювання ЧСС - <https://fitness.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/ac846a21ea224c1b1ea2945a4fd7c0ac.jpg>
- Вимірювання ЧСС - https://naurok.com.ua/uploads/files/64739/286499/314239_images/4.jpg
- Волейбольні терміни - <https://web.archive.org/web/20220122165347/http://194.44.152.155/elib/local/623.pdf>
- Вправи для м'язів рук - <https://www.youtube.com/watch?v=8CjI6aYrovg&t>
- Вправи для розвитку стрибучості та координації - https://www.youtube.com/watch?v=6UD2_xbsH0
- Вправи на відновлення - <https://www.youtube.com/watch?v=YHSbocL0uPw&t>
- Вправи на відновлення - <https://youtu.be/HNUcLtYIKoA?t=3>
- Вправи на відпрацювання верхньої передачі - <https://youtu.be/mg0dt5rw7WM?t=2>
- Вправи на координацію = <https://www.youtube.com/watch?v=lOPv11FwTP8&t>
- Гравець ліберо - <https://www.youtube.com/watch?v=FcJBfjEfJcE&t>
- Дії в захисті - <https://www.youtube.com/watch?v=PIXVTYOgha8&t>
- Жести суддів у волейболі - <https://youtu.be/HNUcLtYIKoA?t=3>
- Заминка після тренувань - <https://www.youtube.com/watch?v=hV1SaBOpWZw>
- Кардіо тренування - <https://www.youtube.com/watch?v=InQmLPZ3Vkc&t>
- Критерії оцінювання - <https://naurok.com.ua/kriteri-ocinyuvannya-navchalnih-dosyagnen-zdobuvachiv-osviti-z-fizichno-kulturi-298145.html>
- Малюнок Блокування - https://naurok.com.ua/uploads/files/638375/215354/231395_html/images/215354.006.jpg

- Малюнок нападаючого удару - <https://4.bp.blogspot.com/-1VGYGgCHXcY/UMzJZTD9Xkl/AAAAAAAAAT8/r3-tn3O-Apw/s1600/Picture39.jpg>
- Малюнок нападаючого удару - <https://fs03.vseosvita.ua/03004ezg-2f9f-540x285.png>
- Малюнок стійки волейболістів - http://fizrazv.blogspot.com/2017/01/blog-post_68.html
- Малюнок фітнес-браслета - <https://smartchasy.com/wp-content/uploads/2021/02/vhvfjhjvdhhvdhvdhjd-800x445.jpg>
- Матеріал до оголошення - <https://ua.koshachek.com/articles/volejbol-perevagi-ta-prichini-jogo-zanjat.html>
- Матеріал до оголошення про «Волейбол» - <https://tsikavi-fakty.com.ua/40-tsikavyh-faktiv-pro-volejbol-ta-volejbolistiv/>
- Нападаючі удари та їх блокування - http://fizrazv.blogspot.com/2017/01/blog-post_30.html
- Нижній прийом у волейболі - <https://www.youtube.com/watch?v=LRfm9ZIfCng&t>
- Нижній прийом у волейболі - <https://www.youtube.com/watch?v=Q-YmY0Y67Yw>
- Нижня бокова подача - <https://www.youtube.com/watch?v=GLAJwLsGnmY>
- Нижня пряма подача - <https://i.ytimg.com/vi/HW9RMSnE6i8/hq720.jpg?sqp=-oaymwEcCOgCEMoBSFXyq4qpAw4IARUAAIhCGAFwAcABBg==&rs=AOn4CLAOfcBNJzEFDctx1HCA8uzahOYVsQ>
- Основні поради з техніки виконання подач - http://mykola-bugayov.edukit.kr.ua/biblioteka/metodika_navchannya_volejbolnoi_tehnik/
- Основні техніки гри у волейбол - <https://www.youtube.com/watch?v=3s4Y4E8ArBs>
- Помилки техніки виконання нападаючого удару - <https://naurok.com.ua/prezentaciya-pomilki-pri-napadayuchomu-udari-voleybol-277218.html>
- Правила БЖД волейбол - https://encrypted-vtbn0.gstatic.com/video?q=tbn:ANd9GcSbN4piMz6L_j2oKYUDWs3vbS9f_0GQ8Z2RIg
- Правила БЖД волейбол - <https://youtu.be/q4ebduqclZM->

- Правила БЖД з волейболу - <https://www.youtube.com/watch?v=GxX1tNswxjk&t>
- Правила БЖД під час занять волейболом - <https://www.youtube.com/watch?v=S6cJ8HXsUYo>
- Правила гри у волейбол - <https://www.youtube.com/watch?v=GLw6cn-Ujhl>
- Правила техніки безпеки під час виконання вправ вдома - https://www.youtube.com/watch?v=wmsgMg-Mw_0
- Прямий нападаючий удар - https://pulvinar.blogspot.com/p/blog-page_8142.html
- Розминка - <https://www.youtube.com/watch?v=AATdRvlx1lY&t>
- Розминка - <https://www.youtube.com/watch?v=CxtRhNv1X40>
- Розминка - <https://www.youtube.com/watch?v=N8whtIjP2R0>
- Розминка на все тіло - <https://youtu.be/AATdRvlx1lY?t=2>
- Руханка - https://www.youtube.com/watch?v=8L3W_2lfcVc
- Руханка з м'ячем - https://www.youtube.com/watch?v=wdzE5ryx_ew
- Самоконтроль при фізичному навантаженні - <https://www.youtube.com/watch?v=HqY2B8SYArM>
- Стійки та переміщення у волейболі - <https://www.youtube.com/watch?v=YHSbocL0uPw&t>
- Стретчинг - <https://www.youtube.com/watch?v=rCDqZichXy0>
- Техніка виконання прямого нападаючого удару, та блокування - <https://vseosvita.ua/library/volejbol-tehnika-vikonanna-pramogo-napadaucogo-udaruta-blokvanna-390482.html>
- Техніка гри в захисті - https://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_07.html
- Техніка падіння у волейболі - <https://youtu.be/iV6SV3P4g5g?t=2>
- Фото Вільяма Дж. Моргана - <https://taeguk.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/uk-istoria-viniknenna-i-rozvitku-volejbolu-2.jpg>
- Як вимірювати ЧСС - https://youtu.be/_2e-WWLIHQ?t=2
- Як виміряти ЧСС - <https://energodar.cpmsd.org.ua/news/1610373762/>
- Як виміряти ЧСС - <https://www.youtube.com/watch?v=rokgNNOeRrw>
- Як виміряти ЧСС - https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00
- Як виміряти ЧСС
https://naurok.com.ua/uploads/files/64739/286499/314239_images/4.jpg