ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 241
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 241
Протокол №1от21.08.2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ № 241
Тимофеева Г.А..
Приказ №76-ОДот 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Орлова Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 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".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- Образовательная программа ГБУ СОШ 241 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Образовательная программа «Волейбол» относится к программам *фискультурно-спортивной направленности.*

Занятия по данной программе направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их нормальному физическому развитию, формирование и укрепление здорового образа жизни;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обучение жизненно важным и спортивным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

систематические тренировки по данному виду спорта и участие в различных соревнованиях

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительной особенностью является то, что данная она составлена на основе материала из разделов Комплексной программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, по общей физической подготовке, спортивным играм и лёгкой атлетике, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей.

Это *педагогически целесообразно*, т.к. на уроки физкультуры в учебном расписании отведено всего три часа в неделю. Этого времени недостаточно, чтобы существенно повлиять на физическое развитие учащихся и на полноценное усвоение учебного материала. Занятия по данной программе предусматривают учебную нагрузку 4 часа в неделю, т.е. к урокам физкультуры прибавляются ещё два занятия по 2 часа. Кроме того, наполняемость объединения «Волейбол» не превышает 15 человек, что почти вдвое меньше численности класса. Всё это положительно сказывается на возможности программы дополнительного образования положительно влиять на физическое развитие и здоровье учащихся.

Адресат программы – дети 10-16 лет. Подростковый возраст от 10-16 лет имеет свои психофизиологические особенности. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и **полового созревания**. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста являются стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Поэтому настоящая программа как нельзя лучше отвечает запросам данного возраста, так как она обеспечивает обучение, воспитание и развитие детей, способствует формированию человека и

гражданина, интегрированного в современное общество. В этом и заключается **педагогическая целесообразность** данной программы.

Цель и задачи программы:

Цель программы Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
  Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Условия реализации программы.

В коллектив принимаются все желающие. Формируется группа, в которую могут быть приняты учащиеся на основании результатов собеседования. Количество учащихся: 1 год обучения – не менее 15, второй год обучения – не менее 12.

Материально-техническое обеспечение программы

- Волейбольные мячи,
- баскетбольные мячи,
- набивные мячи,
- скакалки, кегли,

- обручи,
- гимнастические маты

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года, в год 144 часа, всего 432 учебных часа, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,
2 года обучения - не менее 12 человек.
3 года обучения – не менее 10 человек.

Режим занятий:

первый год обучения – 144 часа, 4 часа в неделю, 36 учебных недель в год;

второй год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю, 36 учебных недель в год.

Третий год обучения – 144часа, 4 часа в неделю, 36 учебных недель в год

Формы обучения: очная, очно-заочная.

В том числе, в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки возможно проведение занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами системы ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы организации образовательного процесса:

Практическое, комбинированное, соревновательное

Формы организации учебного занятия: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Планируемые результаты (предметные, метапредметные и личностные):

1-й год обучения:

Результатом обучения детей по данной программе после **первого** года обучения будут следующие знания, умения и навыки:

Предметные результаты:

Дети будут знать:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;

Уметь:

1. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
2. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

3. Освоить технику верхних передач;
4. Освоить технику передач снизу;
5. Освоить технику верхнего приема мяча;
6. Освоить технику нижнего приема мяча;
7. .Освоить технику подачи мяча снизу;
8. Освоить технику подачи мяча сверху
9. Ознакомиться с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков.

Метапредметные результаты:

- Стремление к активности в решении жизненных и профессиональных задач;
- Умение самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение;
- Стремление к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных мероприятиях

Личностные результаты:

- Опыт межличностного общения;
- Чувство личной ответственности за выполненную работу;
- Интерес к спортивной деятельности
- Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.
- мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации
- спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

2-й год обучения:

Результатом обучения детей по данной программе после **второго** года обучения будут следующие знания, умения и навыки:

Предметные результаты:

Дети будут знать:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку

Уметь:

- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции

- . Получить навыки технической подготовки волейболиста
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;
- Освоить технику подачи мяча сверху
- Ознакомиться с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков.

Метапредметные результаты:

- Умение осмысливать полученную информацию, анализировать ее, делать выводы и использовать их в жизненных ситуациях;
- Стремление к активности в решении игровых задач;
- Умение самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение;
- Самостоятельное мышление;
- Стремление к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях

Личностные результаты:

- Опыт межличностного общения;
- Чувство личной ответственности за выполненную работу;
- Интерес к спортивной деятельности
- Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.
- мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации
- спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

3-й год обучения:

Результатом обучения детей по данной программе после **третьего** года обучения будут следующие знания, умения и навыки:

Предметные результаты:

<u>Дети будут знать:</u>

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Овладеют понятиями терминологии и жестикуляции
- Ознакомятся с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков

<u>Уметь:</u>

- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеют понятиями терминологии и жестикуляции
- Получат навыки технической подготовки волейболиста
- Освоить технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;
- Освоить технику подачи мяча сверху
- Ознакомятся с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков.

Метапредметные результаты:

- Умение осмысливать полученную информацию, анализировать ее, делать выводы и использовать их в жизненных ситуациях;
- Стремление к активности в решении игровых задач;
- Умение самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение;
- Самостоятельное мышление;
- Стремление к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях

Личностные результаты:

- Опыт межличностного общения;
- Чувство личной ответственности за выполненную работу;
- Интерес к спортивной деятельности
- Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.
- мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации
- спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения.
(144 часа)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	В т.ч.		формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2	2		беседа
2.	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3.	История Олимпийских игр	1	1		опрос
4.	Правила игры в волейбол	2	2		Анализ, опрос
5.	Общая физическая подготовка	31	1	30	диагностика
6.	Специальные упражнения	26	3	23	зачеты
7.	Технические приёмы и действия	28	4	24	зачеты
8.	Тактика игры	16	1	15	Наблюдение, мероприятия
9.	Игровая тренировка	30		30	Анализ результатов
10	Контрольные тесты	2		2	зачет
11	Соревнования	4		4	
Итого:		144	16	128	

2-й год обучения.
(144 часа)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	В т.ч.		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2		беседа
2	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3	Спорт в России	1	1		беседа

4	Правила игры в волейбол	2	2		опрос
5	Общая физическая подготовка	26	1	25	диагностика
6	Специальные упражнения	26	3	23	зачеты
7	Техника игры	26	4	22	анализ
8	Тактика игры	16	1	15	анализ
9	Игровая тренировка	35		35	Анализ результатов
10	Контрольные тесты	2		2	зачеты
11	Соревнования	6		6	
Итого:		144	16	128	

3-й год обучения.
(144 часа)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	В т.ч.		формы контроля
			Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2		беседа
2	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3	Волейбол в Санкт Петербурге.	1	1		беседа
4	Правила игры и судейство	2	2		опрос
5	Общая физическая подготовка	26	1	25	диагностика
6	Специальные упражнения	26	3	23	зачеты
7	Техника игры в волейбол	26	4	22	анализ
8	Тактика игры в волейбол	16	1	15	анализ
9	Игровая тренировка	35		35	Анализ результатов
10	Контрольные тесты	2		2	зачеты
11	Соревнования	6		6	
Итого:		144	16	128	

Содержание изучаемого курса.
1 год обучения (144 часа).

ТЕОРИЯ.

- **Техника безопасности. (2 часа)**

Техника безопасности при занятиях по спортивными играми (ИОТ – 005- 006 - 2004г).

- **Основы здорового образа жизни. (2 часа)**

Двигательный режим учащегося, гигиена спортсмена.

- **История Олимпийских игр. (1 час)**

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры.

- **Правила игры в волейбол. (2 часа)**
- **Общая физическая подготовка.(1 час)**

Отличия комплексов по общефизической подготовке по развитию различных физических качеств.

- **Специальные упражнения. (3 часа)**

Техника перемещений, прыжков у сетки, падений, самостраховки, передач, подач, приёмов, атакующих ударов, обманных действий, комбинаций.

- **Техника игры в волейбол. (4 часа)**

Основы техники перемещений без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приёма мяча, блокирующих действий.

- **Тактика игры в футбол, баскетбол. (1 час)**

Основы игры в нападении и защите. Командные действия.

ПРАКТИКА,

- **Общая физическая подготовка. (30 часов)**

Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие физических качеств:

- ✓ Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, прыжки, многоскоки)
- ✓ Выносливости (бег на средние дистанции, плавание, ролики)
- ✓ Координации и ловкости (упражнения на координацию, жонглирование специальные упражнения на снарядах и тренажёрах и с отягощениями, игры с мячом, упражнения со скакалкой).
- ✓ Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных, жонглирование теннисными мячами).
- ✓ Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты, кувырки).
- ✓ Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнёром и без, со снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

- **Специальные упражнения. (23 часа)**

Бег с ускорениями и равномерно, челночный бег, прыжки в длину с места и в высоту, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель, с места и с разбега; подачи сверху, снизу, с боку; атакующие удары с места, в прыжке, приёмы мяча с подачи, передачи мяча сверху, снизу, сбоку, приёмы мяча от сетки.

- **Техника игры в волейбол. (24 часов)**

Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приёмов, перехватов; способы атак первым и вторым темпом; замены.

- **Тактика игры в волейбол. (15 часов)**

Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

- **Игровая тренировка. (30 часов).**

Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические элементы и тактические приёмы.

- **Контрольные тесты. (2 часа)**

Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов (см. Приложение №1,2,3).

- **Соревнования. (4 часа)**

Участие в соревнованиях на первенство ДДТ «Современник», Выборгского района среди ДДТ и школ Санкт Петербурга по волейболу.

2 год обучения (144 часа).

ТЕОРИЯ**.**

- **Техника безопасности. (2 часа)**

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм.

- **Основы здорового образа жизни. (2 часа)**

Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль.

- **Спорт в России. (1 час)**

Спортсмены России. Достижения Российских спортсменов на чемпионатах Мира и Олимпийских играх.

- **Правила игры в волейбол. (2 часа)**
- **Общая физическая подготовка.(1 час)**

Содержание комплексов специальных упражнений по волейболу и развитию различных физических качеств.

- **Специальные упражнения. (3 часа)**

Технические приёмы, умения и навыки.

- **Техника игры в волейбол. (4 часа)**

Основы техники перемещений с мячом и без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приёма мяча.

- **Тактика игры в волейбол. (1 час)**

Основы игры в нападении и защите. Командные действия.

ПРАКТИКА,

- **Общая физическая подготовка. (26 часов)**

Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие физических качеств:

- ✓ Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, игры, прыжки)
- ✓ Выносливости (бег на средние дистанции, игры, плавание, ролики)
- ✓ Координации и ловкости (упражнения на координацию, гимнастические упражнения на снарядах и без них, игры, упражнения со скакалкой, с мячами, жонглирование)
- ✓ Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных).
- ✓ Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты).
- ✓ Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнёром и без, со снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

- **Специальные упражнения. (26 часа)**

Бег на короткие, средние, с ускорениями и равномерно. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки в высоту у сетки. Метание на дальность и в цель, с места и с разбега.

- **Техника игры в волейбол. (26 часов)**

Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приёмов, перехватов.

- **Тактика игры в волейбол. (16 часов)**

Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

- **Игровая тренировка. (35 часов).**

Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические элементы и тактические приёмы.

- **Контрольные тесты. (2 часа)**

Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов (см. Приложение №1,2,3).

- **Соревнования. (6 часов)**

Участие в соревнованиях на первенство ДДТ «Современник», Выборгского района среди ДДТ и школ Санкт Петербурга среди ДДТ и школ по волейболу.

3 год обучения (144 часа).

ТЕОРИЯ**.**

- **Техника безопасности. (2 часа)**

Техника безопасности при занятиях по спортивными играми.

- **Основы здорового образа жизни. (2 часа)**

Вредные привычки и их пагубность влияния на здоровье человека.

- **Спортсмены – волейболисты Санкт Петербурга. (1 час).**

Достижения спортсменов Санкт Петербурга на соревнованиях.

- **Правила игры в волейбол. (2 часа)**
- **Общая физическая подготовка. (1 час)**

Содержание комплексов по развитию различных физических качеств.

- **Специальные упражнения. (3 часов)**

Техника владения мячом, прыжков в высоту, перемещений, метания.

- **Техника игры в волейбол. (4 часов)**

Основы техники перемещений с мячом и без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приёма мяча.

- **Тактика игры в волейбол. (1 часа)**

Игра в нападении и защите. Командные действия.

ПРАКТИКА,

- **Общая физическая подготовка. (26 часов)**

Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие физических качеств:

- ✓ Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, игры, прыжки)
- ✓ Выносливости (бег на средние дистанции, кроссы, игры, плавание ролики)
- ✓ Координации и ловкости (упражнения на координацию, гимнастические упражнения на снарядах и без них, игры, упражнения со скакалкой, жонглирования мячами)
- ✓ Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных).
- ✓ Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты).
- ✓ Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнёром и без, со снарядами, с отягощениями и без них).

- **Специальные упражнения. (26 час)**

Бег на короткие, средние дистанции. С ускорениями и равномерно. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки в высоту у сетки. Метание на дальность и в цель, с места и с разбега.

- **Техника игры в волейбол. (26 часа)**

Упражнения на совершенствование техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приёмов, перехватов.

- **Тактика игры в волейбол. (16 часов)**

Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

- **Игровая тренировка. (35 часов).**

Игра в волейбол по правилам с отработкой технических и тактические приёмов.

- **Контрольные тесты. (2 часа)**

Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов (см. Приложение №1,2,3).

- **Соревнования. (6 часов)**

Участие в соревнованиях на первенство ДДТ «Современник», Выборгского района среди ДДТ и школ, города Санкт Петербурга среди ДДТ и школ по ОФП, по волейболу.

Методическое обеспечение.

Формы занятий.

Занятия по реализации программы «Волейбол» проводятся в форме тренировочных занятий, включающих в себя как теоретическую, так и практическую части, а также в форме игр, соревнований, турниров.

Теоретическая часть занятий проходит в форме рассказа, беседы, объяснения, инструктажа, комментария, пояснения, видеопоказа.

Практическая часть состоит из выполнения упражнений, тренировки, игры, соревнований.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Как правило, сначала создаётся общее представление (методом объяснения и показа педагогом или наиболее подготовленными учащимися) об изучаемом упражнении, а затем выполняется по частям или по разделениям. После освоения учащимися сложного упражнения по частям, оно изучается в целом. Для закрепления изученного применяются многократные повторения упражнений в простых условиях выполнения (например, без осуществления защиты противником), постепенно усложняя их по мере усвоения.

Обучение производится фронтальным, групповым или поточным способом организации. Широко применяется индивидуальная работа с учащимися.

Дидактический материал.

- Видеокассеты.
- Карточки с комплексами упражнений
- Карточки для круговой тренировки

Техническое оснащение занятий.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- Спортивный зал, тренажёрный зал;
- Волейбольная площадка;
- Гимнастическое оборудование зала.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

- Волейбольные мячи
- Теннисные мячи
- Маты гимнастические
- Скакалки

- Набивные мячи

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	5.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2часа
2 год	5.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2часа
3 год	5.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
  Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительной особенностью программы
является то, что данная она составлена на основе материала из разделов Комплексной программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, по общей физической подготовке, спортивным играм и лёгкой атлетике, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей.

Это *педагогически целесообразно*, т.к. на уроки физкультуры в учебном расписании отведено всего два часа в неделю. Этого времени недостаточно, чтобы существенно повлиять на физическое развитие учащихся и на полноценное усвоение учебного материала. Занятия по данной программе предусматривают учебную нагрузку 4 часа в неделю, т.е. к урокам физкультуры прибавляются ещё два занятия по 2 часа. Кроме того, наполняемость объединения «Волейбол» не превышает 15 человек, что почти вдвое меньше численности класса. Всё это положительно сказывается на возможности программы дополнительного образования положительно влиять на физическое развитие и здоровье учащихся.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Освоить технику подачи мяча сверху
14. Ознакомиться с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков.

Календарно–тематическое планирование
2 год обучения (2022-2023 уч. год)

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	05.09
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	08.09
3.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	12.09
4.	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	2	16.09
5.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	19.09
6.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	22.09
7.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	26.09
8.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	29.09

9.	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	2	03.10
10.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	06.10.
11.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	10.10
12.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	13.10
13.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	17.10
14.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	20.10
15.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	2	24.10
16.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	27.10
17	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	31.10
18	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	03.11
19	Верхняя прямая подача.	2	07.11
20	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	10.11
21	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	14.11
22	Правила игры в волейбол.	2	17.11
23	Учебная игра по правилам волейбола.	2	21.11
24	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	24.11
25	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	28.11
26	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	01.12
27	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	05.12
28	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	12.12
29	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	15.12
30	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	19.12
31	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	22.12
32	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	26.12
33	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	29.12
34	Учебная игра с применением заданий.	2	09.01
35	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	12.01

36	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	16.01
37	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	19.01
38	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	23.01
39	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	26.01
40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	30.01
41	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	02.02
42	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	06.02
43	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	09.02
44	Передачи мяча сверху двумя руками	2	13.02
45	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	16.02
46	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	20.02
47	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	23.02
48	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	27.02
49	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	02.03
50	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2	06.03
51	Учебная игра с заданием.	2	09.03
52	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	13.03
53	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2	16.03
54	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	20.03
55	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	23.03
56	Круговая тренировка на развитее силовых, скоростно-силовых качеств.	2	27.03
57	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	30.03
61 58	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	03.04
59	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	06.04
60	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	10.04

61	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	13.04
62	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	17.04
63	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	20.04
64	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	24.04
65	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2	27.04
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	01.05
67	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	2	04.05
68	Гигиена, контроль и самоконтроль.	2	08.05
69	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2	11.05
70	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2	15.05
71	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	18.05
72	Основы техники и тактики игры волейбол.	2	22.05
	Итого:	**144 часа**	

Календарно–тематическое планирование
3 год обучения (2022-2023 уч.год)

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	05.09
2.	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	08.09
3.	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	12.09
4.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	15.09
5.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	19.09

6.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	22.09
7.	Прямой нападающий удар.	2	26.09
8.	Развитее скоростно-силовых качеств, гибкости	2	29.09
9.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	03.10
10.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	06.10
11.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	10.10
12.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	13.10
13.	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	17.10
14.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	20.10
15.	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2	24.10
16	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2	27.10
17	Прием мяча с падением, перекатом.	2	31.10
18	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	2	03.11
19	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	07.11
20	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	2	10.11
21	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	14.11
22	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2	17.11
23	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	21.11
24	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	24.11
25	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2	28.11
26	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	01.12
27	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на	2	05.12

	дальность. Ручной мяч		
28	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2	08.12
29	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	12.12
30	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2	15.12
31	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	19.12
32	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	22.12
33	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2	26.12
34	Блокирование одиночное.	2	29.12
35	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	09.01
36	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	12.01
37	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	16.01
38	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	19.01
39	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	23.01
40	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	26.01
41	Учебная игра с заданием.	2	30.01
42	Учебная игра с заданием.	2	02.02
43	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2	06.02
44	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	09.02
45	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	13.02
46	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	16.02

47	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	20.02
48	Учебная игра с заданием.	2	23.02
49	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	27.02
50	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	02.03
51	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	2	06.03
52	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	09.03
53	Учебная игра с заданием.	2	13.03
54	Учебная игра с заданием.	2	16.03
55	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	20.03
56	Учебная игра с заданием.	2	23.03
57	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	27.03
58	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2	30.03
59	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	03.04
60	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	06.04
61	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	10.04
62	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	13.04
63	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	17.04
64	Прямой нападающий удар.	2	20.04
65	Развитее скоростно-силовых качеств, гибкости	2	24.04
66	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	27.04
67	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон	2	01.05

	6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.		
68	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	04.05
69	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	11.05
70	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	15.05
71	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	18.05
72	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	22.05
	Итого:	**144**	

5. ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в конце 2 чеверти. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы: «Волейбол»

Педагог: Орлова Н.А.

группа ___ Дата:

«___»_____202__г.

№	Ф.И.	Прыжок в длину	Челночный бег	Метание м. мяча	Технические приемы

1					
2					
3					

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

НОРМАТИВЫ
определения физической подготовленности детей,
занимающихся в объединении
«Волейбол».

Возраст (лет)	Челночный бег (сек) 4х10 м (Координация)		Подтягивание (кол-во раз) (сила)		Наклоны вперёд из положения сидя (см) (гибкость)		Поднимание туловища (кол-во раз в 1 мин.) (сила)		Бег на 1500 м (мин., сек.) (выносливость)	
	м	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
10	10,3	10,8	6	3	+10,0	+15,0	45	40	7,57	9,19
11	10,0	10,5	6	3	+10,0	+16,5	47	42	7,32	9,02
12	9,8	10,4	7	2	+10,0	+18,0	50	45	7,11	8,23
13	9,5	10,2	7	2	+9,0	+18,0	53	46	6,50	8,13
14	9,1	10,1	10	2	+11,5	+20,5	56	47	6,26	7,59
15	9,0	10,0	11	2	+12,5	+20,5	57	48	6,20	8,08

<u>Формы и способы фиксации результатов:</u>

- диагностические карты;

- Основной формой реализации программы «Волейбол» является участие учащихся в соревнованиях по данному виду спорта.

Формами подведения итогов

По каждому разделу являются контрольные тесты по сдаче контрольных нормативов и упражнений, а также результаты учащихся в соревнованиях по волейболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
2. Сердюковская Г.Н. Психогигиена детей и подростков. - М.: Медицина, 1985.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка для детей школьного возраста. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
5. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Программа общеобразовательных учебных заведений. – М., «Просвещение», 1993.
6. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1987.
7. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 1998.
8. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
9. Коротков И. М. Подвижные игры детей.- М.: Советская Россия, 1987.
10. Хрущёв С. В., Круглый М. М. тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1982.
11. Гуревич И. А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Минск: Высшая школа, 1986.
12. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение,1987.
13. Волейбол. Правила игры М.2002 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Стонкус С. Мы играем в волейбол. - М.: Просвещение, 1984.
2. Филин В.П. Вопросы юношеского спорта.- М.: ФиС, 1967.
3. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 1999.
4. Шмаков С. А., Безбородова Н. Я. От игры к самовоспитанию. – М., Новая школа, 1995.
5. Джим Дрюэт. Баскетбол. – Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
6. Лях В. И. Развитие двигательных качеств школьников. – Минск: Полымя,1989.
7. Чайковский А. М., Шенкман С. Б. Искусство быть здоровым. М.: ФиС., 1984.
8. Абдулхаков М. Р., Трапезников А. А. Бороться, чтобы побеждать! – М.: ФиС, 1990.