Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением

отдельных предметов»

Нефтекумского городскогоокруга ставропольского края

Рассмотрено на заседании МО Согласовано: Утверждаю:

учителей физической культуры и ОБЖ заместитель директора по УВР директор МБОУ СОШ №3 с углубленным

Протокол №\_1\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Воропаева Н. В. изучением отдельных предметов г. Нефтекумск

от «30» августа 2023г. «31» августа 2023г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_Бочкова И.А.

 «31» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Комплексный вид

Спортивно-оздоровительной направленности

«Волейбол»

**Уровень программы**: базовый

**Возраст детей**: от 11 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год (2023 – 2024 год)

**Количество часов в год**: 66ч.

Автор-составитель:

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Даудгаджиева Зайнаб Магомедовна

Нефтекумск,2022 год

1.Пояснительная записка

2. Цели и задачи

3.Содержание программы

4. Планируемые результаты

5.Календарно-учебный план и содержание программы

6.Условия реализации программы

7.Список литературы

***1.Пояснительная записка***

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательной организации, занятия по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**2.Цели и задачи**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 1-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

3. **Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

***Описание места в плане внеурочной деятельности***

Программа рассчитана на 35 недель в год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 2 час. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

***Содержание тем внеурочного курса «Волейбол»***

**Инструктаж по Т.Б. История волейбола**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки. При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

·                     ногти на руках должны быть коротко острижены;

·                     очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий;

·                     прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;

·                     во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя;

·                     выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;

·                     во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;

·                     кричать, топать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям;

·                     мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;

·                     по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

**Краткие сведения истории возникновения волейбола:**

  Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

  За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире ив нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоёвывали золотые олимпийские награды.

  Эта игра доступна детям и взрослым. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

 Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18х9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил.

  Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин, 2,10 см для девочек и девушек, 2,20 см – для мальчиков и юношей.

   Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

  Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

  Игроки на площадке образуют две линии: переднюю (2,3,4) и заднюю (5,6,1). Переход игроков осуществляется по ходу часовой стрелки.

**Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Обучение**

            1. В стойке волейболиста:

·                    выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

·                    приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

·              двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:*руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

           

*Рис. 1                                                             Рис. 3*

      

*Рис. 2                                                         Рис.4*

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:*большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

*Рис. 5*

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

·                    в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

·                    руки почти параллельны полу;

·                    резкое встречное движение рук к мячу;

·                    приём мяча на кулаки.

***Нижняя прямая подача мяча***

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4.Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

***4. Планируемые результаты освоения внеурочного курса***

В итоге реализации программы внеурочного курса по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать:*

·                    особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

·                    способы сохранения и укрепление здоровья;

·                    основы развития познавательной сферы;

·                    свои права и права других людей;

·                    влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

·                    значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

            *и должны уметь:*

·                    выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

·                    заботиться о своём здоровье;

·                    применять коммуникативные и презентационные навыки;

·                    принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

·                    адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

·                    отвечать за свои поступки;

·                    отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

            В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

·                    значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

·                    правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

·                    названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

·                    наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

·                    упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

·                    контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

·                    основное содержание правил соревнований по волейболу;

·                    жесты волейбольного судьи;

·                    игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

·                    соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

·                    выполнять технические приёмы и тактические действия;

·                    контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

·                    играть в волейбол с соблюдением основных правил;

·                    демонстрировать жесты волейбольного судьи;

·                    проводить судейство по волейболу.

**5.Календарно-учебный план и содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Форма проведения занятий |
| теория | практика |
|  | 35 недель, 70 занятий 1год обучения |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. История волейбола | 2 | 2 | 0 |   |
| 2 | Стойка. Перемещения в стойке | 7 | 1 | 6 |   |
| 3 | Способы перемещения | 8 | 2 | 6 |   |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками | 8 | 1 | 7 |   |
| 5 | Прием мяча снизу двумя руками | 9 | 2 | 7 |   |
| 6 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 9 | 2 | 7 |   |
| 7 | Приём и подача мяча | 9 | 1 | 8 |   |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | В течении занятия |   |   |   |
| 9 | Игровые занятия | 18 | 0 | 18 |   |
| 10 | Итого | 70 | 11 | 59 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6. Условия реализации программы.**

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **Кол-во раз** |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 12 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 |

**Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты**

**в занятиях волейболом**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

**Игры на закрепление и совершенствование**

**технических приёмов и тактических действий**

**Игры с перемещениями игроков**

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

**Игры с передачами мяча**

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основание (дата и номер приказа)** | **Дата** |
|  |  |
|  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема****урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты (знать, уметь, понимать)** | **Формы организации образовательных отношений** | **часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| 1.         | Инструктаж по Т.Б. История волейбола | Инструктаж Т/Б  по волейболу. История зарождения Волейбола. |  Дозировка         индивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 07.09 |   |
| 2.         | Стойка. Перемещения в стойке |  Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  Дозировка         индивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 14.09 |   |
| 3.         | Стойка. Перемещения в стойке | Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  Дозировка         индивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 21.09 |   |
| 4.         | Стойка. Перемещения в стойке | Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  Дозировка         индивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 28.09 |   |
| 5.         | Способы перемещения | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 05.10 |   |
| 6.         | Способы перемещения | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 12.10 |   |
| 7.         | Способы перемещения | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 19.10 |   |
| 8-9       | Способы перемещения | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 4 | 26.10 |   |
| 10.         | Передача мяча сверху двумя руками | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 09.11 |   |
| 11.      | Передача мяча сверху двумя руками | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 16.11 |   |
| 11-12.      | Передача мяча сверху двумя руками | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 4 | 23.11 |   |
| 13.      | Передача мяча сверху двумя руками | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 30.11 |   |
| 14.      | Прием мяча снизу двумя руками | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |   Уметь демонстрировать технику. | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 07.12 |   |
| 15.      | Прием мяча снизу двумя руками | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |   Уметь демонстрировать технику. | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 14.12 |   |
| 16-17.      | Прием мяча снизу двумя руками | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |   Уметь демонстрировать технику. | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 4 | 21.12 |   |
| 18.      | Прием мяча снизу двумя руками | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |   Уметь демонстрировать технику. | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 28.12 |   |
| 19.      | Нижняя прямая подача с середины площадки | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 11.01 |   |
| 20.      | Нижняя прямая подача с середины площадки | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 18.01 |   |
| 21.      | Нижняя прямая подача с середины площадки | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 25.01 |   |
| 22.      | Нижняя прямая подача с середины площадки | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 01.02 |   |
| 23.      | Приём и подача мяча | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 08.02 |   |
| 24.      | Приём и подача мяча | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 15.02 |   |
| 25.      | Приём и подача мяча | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 22.02 |   |
| 26.      | Приём и подача мяча | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 29.02 |   |
| 27.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 07.03 |   |
| 28.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 14.03 |   |
| 29.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 21.03 |   |
| 30.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 04.04 |   |
| 31.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 11.04 |   |
| 32.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 18.04 |   |
| 33.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 25.04 |   |
| 34.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 16.05 |   |
| 35.      | Игровые занятия | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная | 2 | 23.05 |   |

**9.Список литературы:**

1. Захаров Л.А., Должиков И.И. «Планирование уроков физической культуры». Изд. Центр инноваций в педагогике. г.Москва. 1998 год.

2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». Изд. Просвещение, г. Москва, 1976 год.

3. Платонов В. «Управление с шестью известными». Изд. Молодая гвардия, г. Москва, 1983 год.

4. Айриянц А.Г. «Волейбол». Изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1976 год.

5. Чехов А. «Основы волейбола». Изд. Физкультура и Спорт, г. Москва, 1979 год.

6. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». Изд. Физкультура и Спорт, г. Москва, 1978 год.

7.                  Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

8.                  Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

9.                  Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

10.                  Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

11.                  Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

12.                  Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

13.                  Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

14.                  Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.