

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 87-о от 29 августа 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Л.В. Леонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Начальное обучение основам волейбола»

для учащихся 13-16 лет
срок освоения 2 года

Разработчик:
Бойко И.Ю.
педагог дополнительного образования

Нормативно-правовые основания для дополнительной общеразвивающей программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).

Пояснительная записка

Основные характеристики программы и организационно-педагогические условия ее реализации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы:

- учащиеся 13-16 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Актуальность

Программа спортивно-оздоровительного направления «Начальное обучение основам волейбола» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают учащихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Отличительные особенности данной программы: программа поможет обучающимся получить знания по правилам ведения игры, знакомит с основами судейства, заполнения протоколов, документацией связанной с проведением соревнований. В процессе занятий дети овладевают основами техники владения снарядами и приемов игры.

Программа может быть реализована в течении учебного года, включая каникулярное время. При реализации программы используются различные технологии, в том числе, дистанционные.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения для учащихся 13-16 лет.

1 г.о. – 144 часа, 2 г.о. – 216 часов.

Режим занятий: 1 г.о.- 2 раза в неделю по 2 ак.час, 2 г.о. – 2 раза в неделю по 3 ак.часа.

Цель и задачи программы:

Цель: Содействие овладению технических элементов и тактических приемов игры в волейбол, способствующих формированию разносторонне развитой личности и осознанию важности здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- создавать условия для расширения двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о спортивной тренировке и соревнованиях;

Развивающие:

- развитие у обучающихся потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- создавать условия для индивидуального развития ребенка в избранной деятельности, стремление к физическому совершенству;

Воспитательные:

- формировать навыки позитивного общения;
- формирование адекватной самооценки личности коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- формирование умений самостоятельно оценивать состояние своего здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

- ориентация на успех в избранной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные

- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Предметные

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная, заочная, самообразование.

Особенности реализации программы: реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, организация и проведение массовых мероприятий (соревнования, конкурсы, олимпиады), с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие 13-16 лет.

Набор осуществляется по заявлению родителей и желанию ребенка. На первой тренировке производится визуальная оценка навыков и способностей ученика. По результатам этой оценки ребенок может быть определен не только в начальную группу, но и в группу второго и последующего годов обучения, особенно, если ребенок способный или занимался в аналогичной группе в другом учебном заведении. В группу первого года обучения принимаются желающие, имеющие медицинский допуск и согласие родителей. В группу 2 г.о. обучения переходят занимающиеся, освоившие технические и тактические приемы игры; а также новые учащиеся соответствующие уровню подготовки основной группы.

Количество обучающихся в группе: Первый год обучения – 15 человек, второй год обучения – 12 человек.

Форма организации и проведения занятий: программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Материально техническое обеспечение спортивный зал, Скамейка гимнастическая, Стойки волейбольные, Волейбольная сетка, Мячи волейбольные, Счетчик для игры, Скакалки

**Учебный план
первого года обучения**

№ п/ п	Тема	количество часов			Формы контроля
		всего	Теорети- ческие занятия	Практич- еские занятия	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	2	-	анкетирован, опросники
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	опросники, беседа
3	Правила игры в волейбол. История развития волейбола.	4	4	-	опросники
4	Места занятий, оборудование.	2	2	-	беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	58	практические занятия
6	Основы техники волейбола	54	2	52	практические занятия
7	Основы тактики волейбола	14	2	12	практические занятия
8	Соревнования по волейболу Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и техники игры	6	-	6	практические занятия, таблица тестирования
	Итого	144	16	128	

**Учебный план
второго года обучения**

№ п/ п	Тема	количество часов			Формы контроля
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие заняти- я	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1	1	-	анкетирован, опросники
2	Гигиенические знания и навыки.	3	3		опросники, беседа
3	Правила игры в волейбол	3	2	1	опросники
4	Места занятий, оборудование.	2	2		беседа
5	Общая и специальная физическая подготовка	54	3	51	практические занятия
6	Базовая техника волейбола	78	13	65	практические занятия
7	Базовая тактика волейбола	59	8	51	практические занятия

8	Соревнования по волейболу Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и техники игры	16		16	практические занятия, таблица тестирования
	Итого	216	32	184	

Сводный учебный план

Начальное обучение основам волейбола	1 год обучения	2 год обучения	итого
Теория	16	32	48
Практика	128	184	312
Итого	144	216	360

УТВЕРЖДЕНА
№ _____ от «___» _____ 20__ г.

Зам. директор по ВР
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

_____ Т.М. Михейкина

Календарный учебный график обучения.

Год обучения	Начало обучения по программе	Окончание обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
первый год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза/ нед 2 ак/часа
второй год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза/ нед 3 ак/часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи программы:

Образовательные:

- Приобретение специальных знаний в области физической культуры;
- Понимание роли физической культуры в развитии личности;
- Знакомство с техникой перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
- Приобретение знаний о простейших тактических действиях в нападении и защите;
- Обучение основам организации и судейства спортивной игры волейбол.

Воспитательные:

- формирование потребности и умения самостоятельно заниматься спортом и привлекать своих близких родственников и друзей;
- содействие воспитанию у учащихся волевых и нравственных качеств.
- формирование умения общения в коллективе учащихся разного возраста;

Развивающие:

- формирование основ здорового образа жизни;
- способствование укреплению здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- выявление талантливых детей для участия в соревновательной деятельности;
- развитие общих и специальных двигательных способностей.

Планируемые результаты программы первого года обучения

Предметные:

- способствовать усвоению теоретических знаний о игре волейбол
- сформировать у обучающихся необходимые умения при владении мячом
- способствовать выполнению технико-тактических элементов игры
- способствовать освоению технико-тактических приемов в игровой и соревновательной деятельности

Метапредметные:

- выполнять учебные нормативы, позволяющие отображать уровень технического мастерства;
- сформировать у обучающихся определенные знания о гигиене и ЗОЖ

Личностные:

- работать в коллективе демонстрируя взаимодействие с командой, сотрудничество с напарниками в решении общекомандной цели;
- оценивать личностные достижения в динамике и взаимодействии с обучением;

Содержание программы первого года обучения.

1. Тема «Вводное занятие». Задачи физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические знания: Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду. Режим занятий, план работы на год.

Практика: умение оказать первую помощь при травме.

2. Гигиенические знания и навыки.

Теоретические знания: Общий режим дня, личная гигиена, гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обливание, обтирание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Практика: умение применять на практике полученные знания.

3. Развитие волейбола.

Теоретические знания: История возникновения волейбола, как командной игры. Развитие его в России. Победы на Олимпийских играх Российских игроков.

Виды соревнований по волейболу.

Практика: Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в мини-волейбол.

4. Места занятий и оборудования.

Теоретические знания: Площадка для игры её устройство:

- Разметка поля
- Наименование линий
- Расположение зон

Практика: Подготовка площадки для занятий и соревнований. Специальное оборудование: мячи, сетка, индивидуальная защита.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические знания: Объяснение необходимости тренировки суставно-мышечного аппарата.

Практика: Общая физическая подготовка:

- упражнения со скакалками, резиновыми и набивными мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры, комбинированные эстафеты
-

6. Основы техники волейбола

Теория: разъяснения, необходимости применения разученных технических навыков в игре.

Практика: Техника нападения: действия без мяча (перемещения и стойки), действия с мячом (передачи мяча сверху двумя руками, нижняя прямая и нижняя боковая подачи) прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

Техника защиты: действия без мяча (перемещения и стойки), действия с мячом, приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками

7. Основы тактики волейбола

Теоретические знания: разъяснения, необходимости применения грамотных тактических навыков в игре.

Практика: Тактика нападения: индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней подачи, выбор места для второй передачи и в зоне 3)

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии, взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3,

Командные действия: приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

Тактика защиты: выбор места при приёме нижней подачи, расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

8. Выполнение контрольных упражнений по ОФП и технике игры.

Теоретические знания: Объяснить необходимость тестовых беговых, силовых и имитационных упражнений.

Практика: Выполнение контрольных упражнений по ОФП и технике и игры:

- челночный бег 3*10
- прыжок вверх с места толчком двух ног
- прыжок вверх с разбега толчком двух ног
- метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя, стоя, в прыжке с места)
- передачи мяча в парах
- подача нижняя прямая
- передачи мяча вверх (двумя руками сверху, двумя руками снизу).

9. Соревнования по волейболу.

Теоретические знания: Разъяснить регламент проведения соревнований.

Практика: Соревнования по волейболу, согласно календарному плану.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

месяц	план иров дата	Наименование темы	Количество часов		
			теори я	прак тика	всего
сентябрь		Техника безопасности при проведении занятий. Основы техники вол. Игровая стойка, работа рук.	1	1	2
		Правила игры в волейбол. Основы техники вол. Игровая стойка, работа рук.	1	1	2
		Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2
		Основы техники вол. Игровая стойка, работа рук.	1	1	2
		Основы техники вол. Передача над собой.		2	2
		Основы техники вол. Прием снизу.		2	2
		Основы техники вол. Распасовка в парах		2	2
		Основы техн вол. Чередование верх нажн передач		2	2
октябрь		История развития волейбола. Распасовка в парах	1	1	2
		Основы техники вол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х.		2	2
		Основы техники вол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х.		2	2
		Основы техники вол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х.		2	2

	Оборудование и разметка площадки для игры. Чередование верх нажн передач.	1	1	2
	Основы тактики в игре волейбол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х. Индивидуальные и групповые действия на площадке.	1	1	2
	Основы тактики в игре волейбол. Распасовка через сетку. Индивидуальные и групповые действия на площадке.	1	1	2
	Основы тактики в игре волейбол. Общая и физическая подготовка. Распасовка в парах, 3-х, 4-х.		2	2
ноябрь	Распасовка через сетку. Командные и групповые действия на площадке.	1	1	2
	Распасовка через сетку. Командные и групповые действия на площадке.		2	2
	Гигиенические знания и навыки. Чередование верх нажн передач в парах,3-х, 4-х. Верхняя подача мяча.	1	1	2
	Техника безопасн при проведении соревнований Основы техники вол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х.	1	1	2
	Правила проведения соревнований по волейболу. Распасовка через сетку. Верхняя подача мяча.	1	1	2
	Оборудование и разметка площадки для игры. Расстановка на площадке. Распасовка через сетку.	1	1	2
	Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
декабрь	Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2

	Выполнение контрольных упражнений по технике владения мячом.		2	2
	Правила проведения соревнований по волейболу.	1	1	2
	Чемпионат гимназии по волейболу.		2	2
	Чемпионат гимназии по волейболу.		2	2
	Чемпионат гимназии по волейболу.		2	2
	Чемпионат гимназии по волейболу.		2	2
	Чемпионат гимназии по волейболу.		2	2
	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. ОФП.		2	2
январь	Гигиенические знания и навыки. ОФП.	1	1	2
	Основы тактики в игре волейбол. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
	Основы тактики в игре волейбол. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
	Основы тактики в игре волейбол. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2

		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Верхняя подача мяча. Выбор места при приеме мяча после подачи.	1	1	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Верхняя подача мяча. Выбор места при приеме мяча после подачи.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Верхняя подача мяча. Выбор места при приеме мяча после подачи.		2	2
февраль		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Верхняя подача мяча. Прием мяча и доводка в 3-ю зону, с последующей атакой через сетку.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Верхняя подача мяча. Прием мяча и доводка в 3-ю зону, с последующей атакой через сетку.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Верхняя подача мяча. Прием мяча и доводка в 3-ю зону, с последующей атакой через сетку.		2	2
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		2	2
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		2	2
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		2	2
		Специальные упражнения по технике владения мячом . Командные действия в атаке и защите.		2	2
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		2	2
март		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		2	2
		Основы тактики в игре волейбол. Игра по правилам.	1	1	2
		Основы тактики в игре волейбол. Игра по правилам.	1	1	2
		Основы тактики в игре волейбол.		2	2

		Игра по правилам.			
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Подбор мяча после атаки.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Подбор мяча после атаки.		2	2
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		2	2
		Игра по правилам.		2	2
апрель		Основы тактики в игре волейбол. Игра по правилам.	1	1	2
		Основы тактики в игре волейбол. Игра по правилам.	1	1	2
		Основы тактики в игре волейбол.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
		Выполнение контрольных упражнений по технике владения мячом.		2	2
		Выполнение контрольных упражнений по технике владения мячом. Игра по правилам.		2	2
		Игра по правилам.		2	2
май		Основы тактики в игре волейбол. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
		Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. ОФП.		2	2
		Основы тактики в игре волейбол. Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.	1	1	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Игра по правилам.		2	2
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		2	2
		Игра по правилам.		2	2
		Игра по правилам. Подведение итогов года.		2	2
		Итоговое занятие. Награждение призеров соревнований. Игра по правилам.	1	1	2
		Итого	16	128	144

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи программы:

Образовательные:

- информирование о значимости понимания роли физической культуры в развитии личности;
- углубление специальных знаний в области физической культуры;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательные:

- содействие воспитанию у учащихся волевых и нравственных качеств.
- формирование потребности и умения самостоятельно заниматься спортом и привлекать своих близких родственников и друзей;
- формирование умения общения в коллективе учащихся разного возраста;

Развивающие:

- формирование основ здорового образа жизни;
- способствование укреплению здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- развитие личностных качеств во время тренировочной и соревновательной деятельности (целеустремленность, упорство, умение добиваться цели);
- развитие общих и специальных двигательных способностей.

Планируемые результаты программы второго года обучения

Предметные:

- способствовать расширению теоретических знаний о игре и судействе в волейболе;
- сформировать у обучающихся необходимые технические навыки владения мяча;
- способствовать формированию умений тактики защиты и нападения в игре;
- способствовать освоению групповых действий в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- выполнять учебные нормативы, позволяющие отображать уровень технического мастерства;
- работать самостоятельно с информационными источниками, получая необходимые знания в избранной деятельности;
- сформировать у обучающихся определенные знания о гигиене и ЗОЖ.

Личностные:

- работать в коллективе демонстрируя взаимодействие с командой, сотрудничество с напарниками в решении общекомандной цели;
- оценивать личностные достижения в динамике и взаимодействии с обучением;
- уметь выполнять функции наставничества в работе с младшими.

Содержание программы второго года обучения.

Теоретические знания:

1. Тема «Вводное занятие». Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

Теоретические знания: Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду. Режим занятий, план работы на год.

Практика: умение оказать первую помощь при травме

2. Гигиенические знания и навыки.

Теоретические знания: Сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей
 - режим дня и питания с учётом занятий спортом
 - предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом
 - гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю
 - основные сведения о сердечнососудистой системе человека и её функциях
 - значение дыхания для жизнедеятельности организма.
 - влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов
- Сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся*
- влияние физических упражнений на систему дыхания, дыхание в процессе занятий волейболом

Практика: умение применять на практике полученные знания.

3. Правила игры в волейбол

Теоретические знания:

- состав команды, замена игроков, упрощенные правила игры,
- основы судейской терминологии и жестов

Практика: знать понимать и уметь применять на практике, в соответствии с игровой ситуацией.

4. Места занятий, оборудование

Теоретические знания: инвентарь для игры в волейбол, уход за инвентарём, оборудование мест занятий

Практика: Подготовка площадки для тренировочных занятий и соревнований.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические знания: Объяснение необходимости тренировки суставно-мышечного аппарата.

Практические навыки: Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения (команды для управления группой, понятия о строе и командах) ОФП
- гимнастические упражнения (упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастическими палками и др.)
- акробатические упражнения
- легкоатлетические упражнения, метание
- спортивные игры (баскетбол), подвижные игры («гонка мячей», «салки», «подвижная цель», «невод»), эстафеты
- СФП
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- подвижные игры («день и ночь», «вызов номеров», «попробуй, унеси», специальные эстафеты)
- упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

6. Основы техники волейбола.

Теория: разъяснения, необходимости применения разученных технических навыков в игре.

Практика: - техника нападения

действие без мяча: перемещения и стойки (стартовая стойка, скачок вперёд, сочетание стоек и перемещений);

действия с мячом (передачи мяча в парах, тройках, передача в стену в сочетании с перемещениями, передача мяча в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены, передача на точность с собственного подбрасывания);

нападающие удары (прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнёра).

– техника защиты

действия без мяча (скачок вперёд, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок);

действия с мячом (приём мяча снизу двумя руками, отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой) приём мяча снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3)

7. Основы тактики волейбола.

Теоретические знания: разъяснения, необходимости применения грамотных тактических навыков в игре.

Практика:

– тактика нападения

индивидуальные действия: выбор отбивания мяча через сетку, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу, чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки, подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию);

групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком 2 (при второй передаче);

командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии

– тактика защиты

индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча (посланного противником через сетку), при блокировании, при страховке партнёра. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу);

групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманных действиях);

командные действия: расположение игроков при приёме мяча от противника, «углом вперёд»

8. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и техники игры

Теоретические знания: Объяснить необходимость тестовых беговых, силовых и имитационных упражнений.

Практика:

Соревнования по волейболу

– согласно календарному плану

Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и техники игры

– прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега

– челночный бег 3*10 метров

– броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя

– верхняя подача на точность из зоны 3(2) в зону 4

– приём мяча с подачи и передача в зону 3

– передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены

- подача верхняя прямая в пределы площадки
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места
- чередование способов передачи и приёма мяча сверху (количество серий).

9. Соревнования по волейболу.

Теоретические знания: Разъяснить регламент проведения соревнований.

Практика: Соревнования по волейболу, согласно календарному плану.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

месяц	запланирован дата	Наименование темы	Количество часов		
			теория	практика	всего
сентябрь		Техника безопасности при проведении занятий. Основы судейской терминологии и жестов. Игровая стойка, сочетание стоек и перемещений.	2	1	3
		Гигиенические знания и навыки. Основы техники передачи мяча в три касания.	1	2	3
		Общая и специальная физическая подготовка.		3	3
		Основы техники вол. Техника нападения, действия без мяча, и с мячом.	1	2	3
		Основы техники вол. Передача над собой.		3	3
		Основы техники волейбола. Чередование верхнего и нижнего приемов в парах.		3	3
		Основы техники вол. Техника нападения, действия без мяча, и с мячом.	1	2	3
		Основы техники волейбола. Чередование верхней и нижней передач		3	3
октябрь		История развития волейбола. Распасовка на площадке в три приема.	1	2	3
		Основы техники вол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х. Техника нападения, действия без мяча, и с мячом.		3	3
		Основы техники вол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х. Действия при защите без мяча – «выставить блок».	1	2	3
		Основы техники волейбола. Атакующий удар через сетку в прыжке.	1	2	3
		Оборудование и разметка площадки для игры. Атакующий удар через сетку. Действия при защите без мяча – «выставить блок».	2	1	3
		Основы тактики в игре волейбол. Распасовка в парах, 3-х, 4-х. Действия при защите без мяча – «выставить блок».	1	2	3
		Основы тактики в игре вол. Атакующий удар через сетку. Действия при защите с мячом, нижний прием	1	2	3
		Основы тактики в игре волейбол. Общая и физическая подготовка.		3	3

		Верхняя прямая подача.			
ноябрь		Расстановка на площадке при атаке противника. Защитные действия с мячом и без него.		3	3
		Расстановка на площадке при атаке противника. Защитные действия с мячом и без него.		3	3
		Гигиенические знания и навыки. Действия при защите без мяча – «выставить блок».	1	2	3
		Техника безопасности при проведении соревнований. Основы техники вол. Действия при защите без мяча – «выставить блок».	1	2	3
		Правила проведения соревнований по волейболу. Действия при защите с мячом, нижний прием.	1	2	3
		Оборудование и разметка площадки для игры. Действия при защите с мячом, нижний прием.	1	2	3
		Атакующий удар через сетку в прыжке. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Атакующий удар через сетку в прыжке. Защитные действия с мячом и без него.	1	2	3
декабрь		Чемпионат гимназии по волейболу.		3	3
		Чемпионат гимназии по волейболу.		3	3
		Чемпионат гимназии по волейболу.		3	3
		Чемпионат гимназии по волейболу.		3	3
		Чемпионат гимназии по волейболу.		3	3
		Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. ОФП.		3	3
		Гигиенические знания и навыки. ОФП.	1	2	3
		Основы тактики нападения и защиты в игре. Совершенств технических приемов игры. ОФП.	1	2	3
январь		Основы тактики нападения и защиты в игре. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Основы тактики нападения и защиты в игре. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Совершенств тактических групповых действий в игре. ОФП.	1	2	3
		Совершенств тактических групповых действий в игре. ОФП.		3	3
		Совершенств тактических групповых действий в игре. ОФП.		3	3
		Совершенств тактических групповых действий в игре. Учебная игра.		3	3
		Совершенств тактических групповых действий в игре. Игра с заданием.	1	2	3
февраль		Тактика защиты и нападения. Игра с заданием.		3	3
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.	1	2	3
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		3	3
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Игра с заданием.	1	2	3

		Специальные упражнения по технике владения мячом. Игра с заданием.		3	3
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Игра с заданием.		3	3
		Основы тактики в игре волейбол. Игра по правилам.	1	2	3
		Действия при защите без мяча – «выставить блок», защита блока. Игра по правилам.	1	2	3
март		Действия при защите без мяча – «выставить блок», защита блока. Игра по правилам.		3	3
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Совершенств технических комбинаций в игре. ОФП.	1	2	3
		Совершенств технических комбинаций в игре. ОФП.	1	2	3
		Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.	2	1	3
		Учебная игра по правилам.	1	2	3
		Основы тактики в игре волейбол. Учебная игра по правилам.		3	3
		Основы тактики в игре волейбол. Учебная игра по правилам.		3	3
		Учебная игра по правилам.		3	3
апрель		Основы тактики в игре волейбол.		3	3
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Выполнение контрольных упражнений по ОФП.		3	3
		Выполнение контрольных упражнений по технике владения мячом. Игра по правилам.		3	3
		Игра по правилам. Судейство.	1	2	3
		Основы тактики в игре волейбол. Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. ОФП.		3	3
май		Основы тактики в игре волейбол. Специальные упражнения по технике владения мячом. Командные действия в атаке и защите.		3	3
		Совершенств технических приемов игры. ОФП. Учебная игра по правилам.		3	3
		Совершенств технических приемов игры. ОФП.		3	3
		Совершенств верхней прямой подачи с места, и в прыжке. Прием мяча различными способами.		3	3
		Совершенств верхней прямой подачи с места, и в прыжке. Прием мяча различными способами.		3	3
		Учебная игра по правилам.		3	3
		Учебная игра по правилам.		3	3
		Итоговое занятие. Награждение призеров. Игра по правилам.	2	1	3
		итого	32	184	216

Методические материалы, УМК и информационные источники (списки литературы).

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
Учебные и методические пособия		
Информационные, справочные материалы	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». http://www.openclass.ru	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». http://www.openclass.ru
Научная, специальная, методическая литература	Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.	Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.
Тематические, методические пособия, разработки	http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006/N6/Index .	Презентация: « Освоение технических приемов»
Конспекты занятий, дидактические игры	http://nsportal.ru/boyko-irina-yurevna .	Журнал «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/
Таблицы	«Учебные нормативы»,	«Учебные нормативы»
Схемы	Динамика освоения программы.	Динамика освоения программы.
Плакаты	Стенд «Тактика игры»	Стенд «Тактика игры»
ФОТОГРАФИИ	Турнир по волейболу	Турнир по волейболу
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)	Комплекс упражнений по ОФП	Комплекс упражнений по ОФП

Оценочные материалы.

Формы подведения итогов:

Тестирование **физических качеств** проводится в начале года, для определения уровня подготовленности учащихся. Повторное тестирование в мае, помогает определить результативность освоения программы за год.

Тестирование учащихся (1 год обучения)

№	Тесты	возраст	отлично	хорошо	Уд.
1.	Передача мяча в парах через сетку.	14лет	10	6	3
		15 лет	15	9	6
		16лет	20	14	10
2.	Подача мяча через сетку на площадку соперника (10 мячей)	14лет	5	3	1
		15 лет	6	4	2
		16лет	7	5	3
3.	Передача мяча над собой: чередование верхнего приема и нижнего (количество)	14лет	10	6	4
		15 лет	15	10	7

	раз).	16лет	20	15	10
4.	Челночный бег	14лет 15 лет 16лет	8.0 7.9 7.8	8.5 8.3 8.2	9.0 8.8 8.7
5.	Броски набивного мяча сидя	14лет 15 лет 16лет	4.5 5.0 5.0	3.5 3.5 4.0	2.5 3.0 3.5

Тестирование учащихся (2 год обучения)

№	Тесты	возраст	отлично	хорошо	Уд.
1.	Передача мяча в парах через сетку.	14лет 15 лет 16лет	20 25 30	15 18 18	10 10 10
2.	Подача мяча через сетку на площадку соперника (10 мячей)	14лет 15 лет 16лет	7 8 8	5 6 6	3 4 4
3.	Передача мяча над собой: чередование верхнего приема и нижнего (количество раз).	14лет 15 лет 16лет	15 20 25	10 15 20	6 10 15
4.	Челночный бег	14лет 15 лет 16лет	7,8 7,6 7,5	8,0 7,9 7,8	9.0 8.8 8.7
5.	Броски набивного мяча сидя	14лет 15 лет 16лет	4.5 5.0 5.0	4,0 4,0 4,5	3.0 3.0 3.5

Подведение итоговых занятий по **теоретическим знаниям**, проходят после изучения темы. Опросник помогает определить уровень усвоения программы:

вопросы по теоретическим знаниям к программе «Начальное обучение основам волейбола» (для обучающихся):

- 1). Как переводится название игры «волейбол»?
 - 1) свободный мяч
 - 2) быстрый мяч
 - 3) ловкий мяч
 - 4) вольный мяч
- 2). Нарисуйте схему площадки со всеми линиями разметки.
- 3). На схеме укажите нумерацию игроков и расстановку их на площадке.
- 4). Где находится место подачи, подпишите его.
- 5). Как называется линия, с которой производится подача мяча?
 - 1) крайняя
 - 2) центральная
 - 3) лицевая
 - 4) линия подачи
- 6). Формулировка термина: «подача мяча» это
- 7). Назови, какими способами можно подавать мяч в игру.

- 8). Если нет свистка, но игрок выполнил подачу мяча. Что следует далее?
- 1) мяч отдают другой команде, не присваивая победного очка
 - 2) очко присваивается другой команде
 - 3) мяч возвращается подающему, он должен дождаться свистка
 - 4) судья предупреждает о нарушении регламента соревнований
- 9). Если есть свисток, но игрок не выполнил подачу мяча в течении 8 секунд. Что следует далее?
- 1) мяч отдают другой команде, не присваивая победного очка
 - 2) очко присваивается другой команде
 - 3) мяч возвращается подающему, он должен выполнить подачу
 - 4) судья предупреждает о нарушении регламента соревнований
- 10). После подачи, команда соперника отбила мяч головой, и мяч удачно приземлился на поле подающей команды. Что предпримет судья?
- 1) очко присвоит подающей команде
 - 2) возврат мяча подающей команде, она должна выполнить переподачу
 - 3) отдаст мяч команде соперника, присваивая ей победное очко
 - 4) судья предупредит о нарушении правил соревнований
- 11). Розыгрыш мяча, на каждой площадке, может производиться до касаний.
- 1) 2
 - 2) 2-3
 - 3) 3
 - 4) 3-4
- 12). Прием-передача мяча верхним способом через сетку в парах. Каков норматив для твоего возраста?
- 1) 10 раз
 - 2) 15 раз
 - 3) 20 раз
 - 4) 25 раз
- 13). Из скольких партий и до какого счёта проводится игра в школьном турнире?
- 1) 2 партии: 25:25
 - 2) 2 партии: 25:15
 - 3) 3 партии: 15:25:15
 - 4) 3 партии: 25:25:15
- 14). Как определяется победитель в игре?
- 1) набирает 25 очков в партии
 - 2) набирает 15 очков в партии
 - 3) набирает преимущество более двух очков по партиям
 - 4) набирает две победы по партиям

Параметры **социально-психологического развития** проводятся для определения мотивации учащегося к дальнейшей реализации избранной деятельности. Эти показатели определяются анкетированием:

1. Развитие коммуникативных качеств через командную игру.

Тест- опросник «Самооценка личности»:

Тест-опросник по изучению «самооценки личности учащегося 14-16 лет»

Тест-опросник по изучению личности, предложенный Ратановой Т.А. в 1998 году, предназначен для изучения самооценки личности старшеклассника. Тест-опросник содержит 32 суждения.

Инструкция:

«Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответов. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его».

Тест: Изучение самооценки личности учащегося 14-16 лет.

Инструкция:

«Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответов. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его»

№ п/п	Суждения	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу.					
3	Я беспокоюсь о своем будущем.					
4	Многие меня ненавидят.					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние.					
7	Я боюсь выглядеть глупцом.					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.					
10	Я часто допускаю ошибки.					
11	Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми.					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.					
14	Я слишком скромн.					
15	Моя жизнь бесполезна.					
16	У многих неправильное мнение обо мне.					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
18	Люди ждут от меня очень много.					
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями.					
20	Я слегка смущаюсь.					
21	Я чувствую, что многие не понимают меня.					

22	Я не чувствую себя в безопасности.					
23	Я часто волнуюсь, и напрасно.					
24	Я чувствую себя не ловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди.					
25	Я чувствую себя скованным.					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди.					
30	Как жаль, что я не так общителен.					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.					
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.					

- Очень часто – 4 балла.
- Часто – 3 балла.
- Иногда – 2 балла.
- Редко – 1 балл.
- Никогда – 0 баллов.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитав общее количество баллов по всем суждениям:

0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

26-45 баллов – средний уровень самооценки;

46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

Взаимопомощь внутри коллектива

Анкета обратной связи:

- Как ты чувствовал(а) себя на занятиях?
- Что тебе особенно понравилось на занятиях?
- чувствовал(а) ли ты поддержку коллектива на занятиях?
- Какую информацию, полученную на занятиях, ты сможешь использовать в своей жизни?
- Кого ты считаешь лидером в этом коллективе?
- Хочешь ли ты продолжить заниматься в этом коллективе?
- Будешь ли ты обсуждать с коллективом свои вопросы?
- Готов(а) ли ты помочь коллективу быть более успешным?
- Будешь ли ты приглашать на занятия в этот коллектив своих друзей?

Все полученные результаты сводятся в **информационную карту** образовательного коллектива:

Информационная карта освоения образовательной программы и социально-психологического развития учащихся:

Название программы:		педагог			№ группы		Год обучения		Дата
ФИО	<i>Параметры результативности освоения программы</i>					<i>Параметры социально-психологического развития</i>			
	Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Регулярность посещения занятий	Опыт социально - значимой деятельности (участие в соревнованиях, в благотворительных)	Наличие вредных привычек	Общая сумма баллов	Развитие коммуникативных качеств и ценностных ориентаций через командную игру	Взаимопомощь внутри коллектива	Общая сумма баллов
0									
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %									

Категории оценки: 1 – низкий уровень, незначительный пост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.

Параметры результативности освоения программы:

1. Опыт освоения теории.

Учащимся предлагается ответить на тестовые вопросы по теории игры в волейбол (приложение №1). Критерии результативности:

- 5 – правильных ответов 10
- 4 – правильных ответов 8
- 3 – правильных ответов 6
- 2 – правильных ответов 3
-

2. Опыт освоения практической деятельности.

Учащиеся принимают участие в сдаче контрольных нормативов по ОФП и специальной подготовке (приложение №2). Критерии результативности:

- по ОФП – выполнить нормативы по 3-х бальной системе
- по специальной подготовке - выполнять нормативы по 3-х бальной системе

3. Регулярность посещения занятий.

Анализ журнала посещаемости, с учетом уважительных пропусков. Критерии диагностики посещения:

- 5 – не более 2 пропущенных занятий в месяц
- 4 – не более 4 пропущенных занятий в месяц
- 3 – более 4 пропущенных занятий в месяц
- 2 – более 6 пропущенных занятий в месяц

4. Опыт социально - значимой деятельности.

Фиксация активности учащегося в социально – значимых мероприятиях, по количеству мероприятий. Критерии диагностики деятельности:

- 1 - участие в соревнованиях
- 1 - в благотворительных мероприятиях
- 1 - помощь в организации и судействе спортивной игры волейбол

Параметры социально-психологического развития:

1. Развитие коммуникативных качеств и ценностных ориентаций через командную игру.

Чем больше полученные баллы, тем выше уровень коммуникативных качеств и ценностных ориентаций.

2. Взаимопомощь внутри коллектива.

Чем больше полученные баллы, тем лучше адаптация учащегося в данном коллективе, и уровень взаимопомощи способствует решению задач всего учебного коллектива.

Список литературы для педагога.

1. Пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015 год.
2. . Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010.
3. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004г
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.
7. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский « Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва 1998 г.
8. Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.

Список литературы для обучающихся.

1. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. М., Вако, 2008
2. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г
3. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september>.
4. Официальные волейбольные правила 2007 г._Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.
5. Барбара Л. Виера Бонни Джил Фергюсон «Практическое руководство для начинающих ВОЛЕЙБОЛ шаги к успеху»_Изд. АСТ Астель 2004 г