

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы

«Школа №171»

3

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

И.Л. Кокорина

« 1 » сентября 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко

« 1 » сентября 2017 г.

Приказ от №



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами волейбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Год разработки – 2017 г.

Возраст: 13-17 лет

Составитель: Лучко Виктория Григорьевна,

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Основы волейбола» составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами волейбола» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами волейбола» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.) и совершенствование навыков волейбола (10-11 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в дополнительное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами волейбола» актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить дополнительное количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со

временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами волейбола» для учащихся 13-17 лет разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами волейбола» для учащихся (13-17 лет), соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **ЦЕЛЬЮ**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

### **2. Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Научить технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Научить взаимодействовать друг с другом на площадке, в команде.

### **3. Развивающие задачи:**

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **4. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

## **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются два раздела:**

Теоретические знания

Практические знания

**В разделе «Теоретические знания»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «Практические знания»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка и СФП способствует формированию общей и специальной культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. Так же в разделе приведены соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Участие в составе школьной команды в соревнованиях по волейболу разного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; хорошие показатели на соревнованиях различного уровня; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; устойчивое овладение умениями и навыками игры; развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом; укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; умение контролировать своё психическое состояние.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами волейбола» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Место проведения: спортивный зал школы.**

Особенности набора детей – учащиеся 13-17 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. (1 группа-13-15 лет, 2 группа – 16-17 лет)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (рекомендуемый)**

Содержание занятий	Всего часов	месяцы										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
<b>теоретические занятия</b>	<b>3</b>	<b>2</b>				<b>1</b>	-	-	-	-	-	-
краткий обзор развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
ведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1	1			-	-	-	-	-	-	-	
<b>практические</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		

<b>ЗАНЯТИЯ</b>												
Общая физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1		-
Специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		-
Техническая и тактическая подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Контрольные игры и соревнования	6			1	1		1	1	1	1	-	-
<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>-</b>

### **Теоретическая часть:**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Техника безопасности;

Места занятий, инвентарь.

### **Практические занятия:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):



Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

*Ошибки:* большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

## Критерии оценок по волейболу с 6–11-й класс

### 6-й класс.

#### Контрольные упражнения

##### Стойка и перемещения игрока

“5” – действие выполнено уверенно, легко.

“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.

“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.

“2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек.

##### Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что

#### Ошибки

##### Мелкие ошибки

Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.

Мышечное напряжение.

##### Существенные ошибки

Чрезмерное напряжение и статичность стойки.

Слишком сильный наклон вперед.

Неправильная работа рук и ног.

Отсутствие пластичности в перемещении.

Лишние движения.

Прием мяча на прямых ногах.  
Руки в положении у груди.

Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.

Низкая траектория полета мяча.

привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

### Прием мяча снизу.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.

“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

### Серийные передачи мяча снизу над собой.

“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.

“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.

“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

### Передача мяча снизу в парах.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.

Прием мяча стоя на прямых ногах.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

Прием мяча в неправильной стойке. Руки согнуты в локтевом суставе.

Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой).

“5” – из 7 подач, 5 приемов без ошибок.

“4” – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке.

“3” – из 7 подач, 3 приема.

“2” – из 7 подач, 0 приемов.

Передачи снизу двумя руками через сетку в парах.

“5” – 10 передач без ошибок.

“4” – 8 передач, 1-2 ошибки.

“3” – 5 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 5 передач, 3 ошибки.

Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку).

Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча.

Высота полета мяча не ниже 2м.

Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи.

Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу. Сгибание рук в локтевом суставе.

Неточность передачи.

Количество невыполненных передач.

Неправильное подбрасывание мяча. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

Неправильное подбрасывание мяча. Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.

Не точный удар по мячу кистью руки.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле. Не выполнено количество подач.  
“2” – из 7 подач, 0 подач.

### 7-й класс.

#### Контрольные упражнения

##### Передачи мяча сверху двумя руками над собой.

“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.  
“4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.  
“3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки.  
“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.

#### Ошибки

Высота передачи ниже 1м.  
Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.  
Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.  
Мяч принимается с хлопками.  
Отскок мяча не под прямым углом.  
Не выполнено количество намеченных передач.

##### Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального).

Оценивается центральный.  
“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.  
“4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками.  
“3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки.  
“2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.

В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.  
Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.

##### Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м.

“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.  
“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.  
“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.

Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).

“2” – из 6, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 7м,  
мальчики с 8м.

“5” – из 6, 3 подачи.

Количество не выполненных подач.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Боковая подача (нижняя верхняя).

“5” – из 6, 4 подачи.

Не правильная стойка.

Не правильно подброшен мяч.

“4” – из 6, 3 подачи.

Удар по мячу произведен согнутой  
рукой.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Удар не по центру мяча.

**8-й класс.**

**Контрольные упражнения**

***Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.***

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

**Ошибки**

Мяч принимается на  
чрезмерно согнутые руки,  
на уровне груди или за  
головой.

Отсутствие  
согласованности в  
движении рук, ног,  
туловища.

Высота передачи ниже  
1м.

***Серийные передачи мяча снизу над собой.***

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Мяч принимается на  
согнутые в локтевых  
суставах руки.  
Отсутствие  
согласованности в  
движении рук, ног,  
туловища.

Высота передачи ниже

*Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.*

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

1м.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

*Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.*

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

*Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).*

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.

*Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).*

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Не своевременный выход к мячу.

Во время прыжка согнуты ноги.

Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.

## 9-й класс.

### Контрольные упражнения

*Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).*

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

### Ошибки

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

*Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.*

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

*Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.*

“5” – 5.

“4” – 4.

“3” – 3.

“2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки.

Не своевременный выход к мячу.  
Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.

## 10–11-й класс.

### Контрольные упражнения

*Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток).*

### Ошибки

Количество не выполненных подач в указанную зону.



“5” – 5 подач.

“4” – 4 подачи.

“3” – 3 подачи.

“2” – 0.

**Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6.**

“5” – 5 ударов.

“4” – 4 удара.

“3” – 3 удара.

“2” – 0.

Количество не выполненных ударов в указанную зону.

### **Блокирование.**

“5” – упражнение выполнено правильно без ошибок.

“4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

Ранний выход на мяч.  
Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга.

В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч.

Переступает среднюю линию, касание сетки.

## **Предполагаемые результаты освоения программы «ОФП с элементами волейбола».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.*

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**Список литературы: Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
8. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
9. Интернет ресурсы

**Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Интернет ресурсы

**Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:**

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка ( с металлическими тросами)
3. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 30 штук.
5. Набивные мячи 8 штук.
6. Тележка для переноса мячей 1 штука.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
8. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.