

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Струковская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района» Оренбургской области

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания педагогического совета  
МБОУ Струковская СОШ  
от 23.08.2023 № 1

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«ПРИНЯТО»

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Струковская СОШ  
от 24.08.2023 г. №1

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Струковская СОШ  
Приказ от 25.08.2023 № 228  
\_\_\_\_\_ Е.С. Попова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «Волейбол»**

Направление спортивно-оздоровительное

Ступень обучения Основное общее образование

Класс: 9

Количество часов 34

Учитель Шкуцко Мария Сергеевна

2023-2024 учебный год



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 классов с углубленным изучением отдельных предметов.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;

3. Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

6. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 - 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

8. Положение о зачете результатов освоения образовательной программы дополнительного образования в качестве результатов освоения обучающимися основной образовательной программы.

9. Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, 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. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### 2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

### **3. Общекультурные задачи.**

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

### **4. Образовательные задачи.**

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- 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.

### **5. Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

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.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 15 лет.

### **Сроки реализации программы год:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Количество часов в год 34 ч.

### **Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - 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

### **III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 35 учебных часов, обучение один год: 9 класс - 34 часов (1 час в неделю).

### **ГУ. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. **Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## ^РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования.

**Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения., выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

#### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно - следственные связи;

#### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

## VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
9 класс					
1	Теоретические сведения	в процессе занятий	<p>Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.</p> <p>Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Упрощенные правила игры.</p> <p>Действующие правила игры.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка.</p> <p>Основы тактики игры и тактическая подготовка.</p>	Групповые и индивидуальные	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.
2	Общефизическая подготовка	6	<p>Подвижные игры</p> <p>ОРУ</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метания</p> <p>Акробатические упражнения</p>	Групповые и индивидуальные	сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка,

					практические работы.
3	Специальная физическая подготовка	6	<p>Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость.</p> <p>Упражнения силовой подготовки.</p> <p>Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.</p> <p>Подбор упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка	8	<p>Техника выполнения нижнего приема</p> <p>Техника выполнения верхнего приема.</p> <p>Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения нижней боковой подачи.</p> <p>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.</p> <p>Техника выполнения нападающего удара.</p> <p>Техника блокирования.</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
5	Тактическая подготовка	3	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий.</p> <p>Обучение групповым взаимодействиям.</p> <p>Обучение технике</p> <p>Обучение и совершенствование индивидуальных</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические

			действий передаче в прыжке.		работы.
6	<b>Игровая подготовка</b>	10	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.
7	<b>Контрольные и календарные игры</b>	1	Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
	<b>Итого</b>	34			

## VII. Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Оборудование
1		<b>Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу.</b> Обучение стойки и перемещения игрока.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи,

			сетка, свисток.
2		Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
3		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
4		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
5		Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
6		Закрепление приема и передачи над собой. <b>Контроль- техника выполнения передачи сверху.</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
7		Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
8		Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
9		Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
10		Передачи мяча двумя руками через сетку. <b>прием мяча снизу перед собой</b>	<b>Контроль -</b> Волейбольные, баскетбольные и

			набивные мячи, сетка, свисток.
11		Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
12		Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
13		Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
14		Обучение верней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
15		Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
16		Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
17		Повторение изученных элементов. <b>Контроль - подачи мяча</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
18		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
19		Упражнения для развития прыгучести.	Волейбольные,

		Двусторонняя игра волейбол	баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
20		Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
21		Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
22		Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
23		Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
24		Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
25		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. <b>Контроль</b> - нападающий удар.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
26		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
27		- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

28		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
29		Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
30		Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
31		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
32		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
33		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
34		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи.

## **VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 2 штуки
- гимнастическая стенка - 2

### Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.- Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

### **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Нарасвета, 1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. - М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. - Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. - М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001.

**для детей и родителей:**

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. - М.: Физкультура и спорт, 1965

**Дополнительная литература**

- 1 .Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс - М.: ВАКО, 2012. - 397с.
- 2 .Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3 .Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
- 4 .Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

**Список литературы для ученика**

**Обязательная литература**

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение 2012-239с.

**Дополнительная литература**

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
2. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 -с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)