

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Чеченской Республики

Департамент образования Мэрии г. Грозного

МБОУ «СОШ № 44» г. Грозного

СОГЛАСОВАНО

зам. Директора по ВР

Абубакирова Л. Х.

Протокол № _____

От «__» _____ 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 44». Грозного

М. М. Салгириева

Протокол № _____

» _____ 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления
секция «Волейбол»
Уровень образования:
основное общее образование**

г. Грозный 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. нацелена на укрепление здоровья занимающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется на базовом уровне т.к. рассчитана на 2 часа в неделю в течении первого года и по 4 часа в неделю в течении второго и третьего года обучения, всего 380 часов, согласно Приказу Департамента образования №922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 уч. году» пункт 4.

Актуальность

Сегодня основной целью физического образования является воспитание гармонично развитой личности с высокой умственной физической и социальной активностью.

В школе есть условия для достижения данной цели.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют изучению общеобразовательных предметов.

Одна из наиболее распространенных причин снижения защитных ресурсов школьника – недостаток двигательной активности. Поэтому организация в школе дополнительных занятия по физической культуре и спорту является актуальной проблемой.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (В.И. Лях. А.А. Зданевич) волейбол является одним из средств физического воспитания. Эта игра имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно – воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Сегодня волейбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Волейбол стал намного зрелищнее того, что остался в 20 веке. Молодой волейболист, овладевший тонким мастерством выполнения всевозможных приемов игры, который ловко и быстро справляется с мячом, слаженно

действует с игроками волейбольной команды – может показать захватывающее зрелище на площадке.

Именно поэтому современный волейбол в наши дни пользуется огромной популярностью у миллионов подростков, школьников, студентов.

Новизна программы

Программа является модифицированной. За основу взята типовая программа «Волейбол». Программа спортивной подготовки для «ДЮСШ», «СДЮШОР» (Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., 2012 г.) Указанная программа дополнена личным опытом, приобретенным в работе секции по волейболу.

Программа учитывает специфику школьного программного материала и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся с углубленным изучением раздела «Волейбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения педагога, яркий эмоциональный фонд способствует выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможность активного отдыха ограничена. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале активными подвижными и спортивными играми.

Волейбол является наиболее интересной и физически разносторонней игрой, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества и способности (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целеустремленность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность

предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико – тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей школьника. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

В условиях школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-15 человек в каждой группе.

Цель и задачи программы

Цель – развитие личностного потенциала занимающегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- получения знаний в области волейбола;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- расширение спортивного кругозора;
- повышение общего уровня культуры.

2. развивающие:

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- укрепления здоровья.

3. воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание волевых качеств спортсмена;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Отличительные особенности программы

Основой секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение системных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Для достижения наилучших результатов обучения, занимающихся проходит в 2 этапа: этап начальной подготовки (НП) – 1 год, учебно-тренировочный этап (УТ) – 2 года. Это позволяет эффективно распределить учебное время по видам подготовки и достичь поставленных задач.

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно – переводных нормативов и упражнений, врачебно – педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

В реализации программы участвуют школьники 12-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

В группу первого года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно сдавшие нормативы (Приложение 2).

Таблица 1.

Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе, чел.	Количество занятий в неделю	Общий объем подготовки в часах / кол-во часов в неделю	Уровень физ. Подготовки
<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	14-15	15-20	1	76/2	Выполнение норм по физ-ой и технич. подготовке (не менее 30% всех видов)
<i>Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	15-16	12-15	2	152/4	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2-й год	15-17	12-15	2	152/4	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Возраст 12-13 лет считается одним из наиболее сложных периодов воспитания ребенка. В эти годы у ребенка происходит глобальная перестройка сознания и организма. Пересечение социальных, гормональных, психологических проблем очень болезненно сказываются на состоянии ребенка и требуют грамотного и взвешенного отношения. В этом возрасте подросток легко принимает все, что предлагают друзья и молодежные кумиры. Поэтому важно увлечь его интересным и активным делом, которым несомненно является волейбол.

Сроки реализации программы

Продолжительность образовательного процесса по программе составляет три года. На реализацию программы отводится 380 часов (54 – теория, 326 – практика): 76 часов – первый год обучения, по 152 часа – второй и третий год обучения.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, выполнения контрольных нормативов, участие в соревнованиях и судейская практика.

Форма и режим занятий

Формы организации занятий: групповая, индивидуально – групповая (3-5 человек).

Режим занятий. В первый год обучения занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй и третий год обучения по 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 2 часа. Каждая тренировка включает переодевание, организационные мероприятия (10 минут), учебное занятие 45 минут, перерыв на отдых (10 минут), учебное занятие 45 минут, организационные мероприятия, переодевание (10 минут).

Ожидаемые результаты и способы определения их эффективности.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать

Основы знаний о здоровом образе жизни. Историю развития вида спорта «Волейбол» в школе, городе, стране, за рубежом. Правила игры в волейбол. Тактические приемы в волейболе.

Уметь

Овладеть основными техническими приемами волейболиста. Проводить судейство матча. Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

Воспитать стремление к здоровому образу жизни. Повысить общую и специальную подготовленность обучающихся. Развить коммуникабельность,

умение взаимодействовать в коллективе. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке:

Первый год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	150
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	25
3.	Прыжок беком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	10
4.	Бег на 300 м, мин	1,30
5.	Челночный бег 3х0 м, сек	10,5
6.	Многоскоки (8 прыжков), м	13,5
7.	Лазание по канату, м	2
Специальная физическая подготовка		
8.	Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы, сидя (м)	2,5
9.	Прыжок вверх (см)	35
Техническая подготовка		
10.	Подача верхняя в пределы площадки	10 из 20
11.	Подача нижняя в пределы площадки	10 из 20
12.	Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)	20
13.	Нападающий удар	5 из 15
14.	Прямой нападающий удар с передачами из зоны 3	+
15.	Нападающий удара с 3 шагов разбега	+

Второй год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	170
2.	Тройной прыжок с места, см	350
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, мин	1
Специальная физическая подготовка		
5.	Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы, сидя (м)	3
6.	Прыжок вверх (см)	40

7.	Подтягивание на перекладине	2
Техническая подготовка		
8.	Подача верхняя в пределы площадки	12 из 20
9.	Подача нижняя в пределы площадки	12 из 20
10.	Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)	30
11.	Нападающий удар	8 из 15
12.	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3	+
13.	Нападающий удара с 3 шагов разбеги	+

Третий год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	180
2.	Тройной прыжок с места, см	380
3.	Бег на 30 метров, сек	5,1
4.	Бег на 300 м, мин	55
Специальная физическая подготовка		
5.	Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы, сидя (м)	3,5
6.	Прыжок вверх (см)	45
7.	Подтягивание на перекладине	4
Техническая подготовка		
8.	Подача верхняя в пределы площадки	14 из 20
9.	Подача нижняя в пределы площадки	14 из 20
10.	Верхняя и нижняя передача в парах (кол-во)	35
11.	Нападающий удар	10 из 15
12.	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3	+
13.	Нападающий удара с 3 шагов разбеги	+

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов: тестирования, контрольных нормативов, участия в соревнованиях.
- Педагогический мониторинг, включающий контрольные тесты, ведение журнала учета.

Виды контроля

- ✓ Начальный контроль проводится с целью определения уровня развития занимающихся (первые занятия сентября)
- ✓ Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (по окончании каждого раздела).

- ✓ Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения (окончании каждого полугодия).
- ✓ Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития занимающихся (на конец сроки реализации программы).

Формы подведения итогов реализации программы

- Спортивные праздники, конкурсы,
- Соревнования школьного и городского масштаба.

Формы и способы фиксации результатов:

- Протоколы контрольных тестов, упражнений, соревнований.
- Учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность периода обучения – 1 сентября – 31 мая, включая каникулярное время (кроме зимних каникул) – 38 недель в год.

Тематическое планирование занятий по волейболу первого года обучения.
(тренировочное занятие 1 раз в неделю, 2 часа).

№	Наименование разделов и тем	Общее количество о часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний и физической культуре и спорте	3	3	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в России.	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	12		12
2.1	Бег 500, 1000 метров	4		4
2.2.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, запрыгивание и соскоки	4		4
3.	Основы техники игры в волейбол	30	3	27
3.1	Подача	6		6
3.2	Передачи мяча вперед и назад	6	1	5
3.3	Нападающий удар	10	1	9
3.4	Прием мяча	8	1	7
4.	Тактика игры в волейбол .	14	2	12
4.1	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2. Для нападающего удара	6	1	5
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении	6	1	5

4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником	2		2
5.	Специальная физическая подготовка	8		8
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук	4		4
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств	4		4
6.	Правила игры и судейства	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты и наказания	2	2	
7.	Контрольные игры и соревнования	7	1	6
7.1	Товарищеские игры	3		3
7.2	Участие в соревнованиях	3		3
7.3	Разбор проведенных игр	1	1	
	Всего	76	11	65

Тематическое планирование занятий по волейболу второго года обучения.
(тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре	6	6	
1.1	Краткий обзор развития волейбола за рубежом	2	2	
1.2	Контроль физических нагрузок	2	2	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	26		26
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров	8		8
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8		8
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с нее	10		10
3.	Основы техники игры в волейбол	56	6	50
3.1	Подача	12		12
3.2	Передачи мяча вперед и назад	12		12
3.3	Нападающий удар	18	2	16
3.4	Прием мяча	14	2	12
4.	Тактика игры в баскетбол	30	6	24
4.1	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2. Для нападающего удара	12	2	10
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении	12	2	10
4.3	Тактические действия при игре с сильным соперником	6	2	4
5.	Специальная физическая подготовка	16		16

5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости	8		8
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств	8		8
6.	Правила игры и судейства.	4	4	
6.1	Правила игры, судейские жесты и наказания			
7.	Контрольные игры и соревнования	14	2	12
7.1	Товарищеские игры	6		6
7.2	Участие в соревнованиях	6		6
7.3	Разбор проведенных игр	2	2	
	Всего	152	24	128

Тематическое планирование занятий по волейболу третьего года обучения.
(Тренировочные занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	4	4	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Дозирование физических нагрузок	2	2	
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	28		28
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров	10		10
2.2	Челночный бег	8		8
2.3	Упражнения на тренажерах	10		10
3.	Основы техники игры в волейбол	50	3	47
3.1	Подача	12		12
3.2	Передачи мяча вперед и назад	12	1	11
3.3	Нападающий удар	14	1	13
3.4	Прием мяча	12	1	11
4.	Тактика игры в волейбол	36	4	32
4.1	Тактика выбора способа отбивания мяча через сетку; передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу	14	2	12
4.2	Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии.	14	2	12
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником	8		8
5.	Специальная физическая подготовка	12		12
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения	6		6
5.2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	6		6
6.	Правила игры и судейства	6	6	

6.1	Правила игры, судейские жесты и наказания	6	6	
7.	Контрольные игры и соревнования	16	2	14
7.1	Товарищеские игры	6		6
7.2	Участие в соревнованиях	8		8
7.3	Разбор проведенных игр	2	2	
	Всего	152	19	133

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы направлено на:

- Создание условий для личностного развития, обучающегося;
- Практико-ориентированных знаний, умений и навыков.

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
3. Физическая подготовка волейболиста
4. Техническая подготовка волейболиста
5. Тактическая подготовка волейболиста
6. Психологическая подготовка волейболиста
7. Соревновательная деятельность волейболиста
8. Организация и проведение соревнований по волейболу
9. Правила судейства соревнований по волейболу
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты
- 1.4. Полосы препятствий
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1 Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2 Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - С разной скоростью;
 - В одном и в разных направлениях
- 1.3 Передвижение правым – левым боком
- 1.4 Передвижение в стойке волейболиста

5. ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Дидактические материалы

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, соревнования, тестирования, беседы, просмотры соревнований.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы организации обучения

- ✓ Командная
- ✓ Малыми группами
- ✓ Индивидуальная

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы
2. Игры с сильным и слабым противником
3. Товарищеские игры с командой другой школы
4. Участие в соревнованиях
5. Разбор проведенных игр

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения
2. Тактика защиты
3. Прием мяча
4. Тактика разрывания мяча после приема
5. Быстрая атака
6. Командные действия в защите
7. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями

3. Атакующие удары

- 3.1 прямой атакующий удар
- 3.2 Атакующие удары с переводом
- 3.3 Боковой атакующий удар
- 3.4 Атакующий удар с задней линии

2. Прием, подача и передача мяча

- 2.1 Силовая подача
- 2.2 Планирующая подача
- 2.3 Нижняя прямая подача
- 2.4 Верхняя прямая подача
- 2.5 Верхняя боковая подача
- 2.6 Прием мяча сверху двумя руками
- 2.7 Прием мяча снизу двумя руками
- 1.5 Остановка прыжком после ускорения
- 1.6 Остановка в два шага после ускорения
- 1.7 Остановка в два шага после ускорения
- 1.8 Повороты на месте
- 1.9 Повороты в движении
- 1.10 Имитация защитных действий против игрока нападения
- 1.11 Имитация действий атаки против игрока защиты.

- картотека упражнений по волейболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- правила игры в волейбол
- правила судейства в волейболе
- положения о соревнованиях по волейболу
- инструкция по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

• Методические рекомендации

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу
- инструкции по охране труда

• Информационное обеспечение

- учебная литература
- учебные видеofilмы
- журналы и справочники

• Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал школы с разметкой площадки для волейбола.
- Спортивное оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная 2 шт
- стойки волейбольные 2 шт
- гимнастическая стенка 6-8 пролетов
- гимнастические маты 3 шт
- скакалки 30 шт
- мячи набивные (масса 1 кг) 25 шт
- резиновые амортизаторы 25 шт
- гантели различной массы 20 шт
- мячи волейбольные 30 шт (для мини – волейбола 20 шт)
- турникетное снаряжение на 15-20 человек
- ракетка 2 шт
- макет площадки с фишками 2 комплекта

Фото и видеопаратура

- электронные носители (кассеты, диски, дискеты)
- компьютер с выходом в интернет

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основной список литературы:

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» №5,8,11. 2007
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969г.

Дополнительная литература:

1. М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5-6-7 класса, учебник для общеобразовательных учреждений
под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и
науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук, А.А.
Зданевич – физическая культура 8-9 класса, учебник для общеобразовательных
учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано
Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва
«Просвещение» 2010.