

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Курской области  
Управление образования Администрации Мантуровского района  
МОУ «Кривецкая основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:  
на заседании МС  
Протокол № 1 от  
28.08.2023 г.  
Председатель  
АС И.В.Лысых

Согласовано:  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
Председатель В.В.Третьякова

Утверждаю:  
Приказ № 68 от 1.09.2023 г.  
Директор  
школы Г.М.Черенкова



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
спортивно-оздоровительной направленности**  
По курсу  
**«Волейбол»**  
7 класс  
Количество часов:68      Уровень: базовый

Составила:  
учитель физической культуры  
Абрамова М.А.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 7 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении САНПИН 2.4.2812-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с учетом Изменений №3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
- Приказа МО РФ от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 13.12.2013 г. № 1342);

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.

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по физической культуре

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- > личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- > метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- > предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- > **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- > В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- > **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя,

а далее самостоятельно.

> **Проговаривать** последовательность действий.

УУчить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

УСредством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

УУчиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

УСредством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. **Познавательные УУД:**

У Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

У Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

У Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. **Коммуникативные УУД:**

УУмение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

> Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

> Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

> Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

У осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Усоциальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности «Волейбол» обучающиеся

**должны знать:**

- > особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- > основы рационального питания;
- > правила оказания первой помощи;
- > способы сохранения и укрепление здоровья;
- > основы развития познавательной сферы;
- > свои права и права других людей;
- > влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- > значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- > составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- > выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- > заботиться о своем здоровье;
- > применять коммуникативные и презентационные навыки;
- > оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- > находить выход из стрессовых ситуаций;
- > принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- > адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- > отвечать за свои поступки;

- > отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- > значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- > правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- > названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- > наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- > упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- > контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- > основное содержание правил соревнований по волейболу;
- > жесты волейбольного судьи;
- > игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут научиться:**

- > соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- > выполнять технические приёмы и тактические действия;
- > контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- > играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- > демонстрировать жесты волейбольного судьи;

> проводить судейство по волейболу.

## 2. Содержание программы курса внеурочной деятельности по физической культуре

**Основные правила игры.** *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

**Начальная расстановка игроков на площадке.** В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

**Начало игры.** Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

**Продолжительность игры.** Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

### **Стойки и перемещения.**

*Стойка* волейболиста - поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.



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

*Перемещения* - это действия игрока при выборе места на площадке.

**Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.**

**Верхняя прямая подача мяча.**

**Передача мяча через сетку в прыжке.**

**Прямой нападающий удар.**

**Одиночное блокирование.**

## 2. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности по физической культуре

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	8	4	4	<p><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;</li> <li>- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</li> </ul> <p><u>Общеучебные</u> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;</p> <p><u>Общеучебные</u> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, умение общаться друг с другом;</li> <li>- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;</li> </ul>
2.	Прямой нападающий удар	16	2	14	
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	12	6	6	
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8	4	4	
5.	Двусторонняя учебная игра	10	3	7	

6.	Одиночное блокирование	8	2	6	действий партнёра, умений убеждать). <u>Регулятивные УУД</u> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.
7.	Страховка при блокировании	4	2	2	<u>Личностные УУД</u> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
	Физическая подготовка в процессе занятия	2		2	- освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры;
	Судейская практика в процессе игры				- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных
	Итого:	68ч.	23	45	

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания	Примечание
<b>Раздел 1. Основы знаний - 2ч.</b>			
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни История возникновения	
<b>Передачи мяча -3ч.</b>			
2	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону	
3	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вплоть к сетке и через сетку)	
4	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
5	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования	
6	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах;	
<b>Верхняя прямая подача мяча -3ч.</b>			
7	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку	
8	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку	
9	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах	

		- подачу в правую и левую половину площадки - полачи на точность	
10	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки	
11	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Учебно -тренировочная игра.	
12	Нижняя прямая подача мяча.	- подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом	
<b>Прямой нападающий удар -16ч.</b>			
13	Техника прямого нападающего удара	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах	
14	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах	
15	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега	

		разбега в парах	
16	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку	
17	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	
18	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	
19	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	
20	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	
		<b>Прием мяча - 16ч.</b>	
21	Приёму мяча снизу двумя руками	Приёму мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками Правильно работать ногами. Работать в паре. - подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах	
22	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками Правильно работать ногами. Работать в паре. - подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах	
23	Приём мяча, отражённого	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с	

		<p>собственного набрасывания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим</li> </ul>	
24		Отбивание кулаком через сетку.	
<b>Блокирование атакующих ударов -8ч.</b>			
25	Одиночное блокирование	<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования</li> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> </ul> <p><del>блокирование после набрасывания нал</del></p>	
26	Одиночное блокирование	<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> </ul> <p><del>блокирование после набрасывания нал</del></p>	
27	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	
28	Страховка пр	Страховка при блокировании	
<b>Тактические игры -10ч.</b>			
29	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	
30	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите	
31	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите	

	<b>Двухсторонняя учебная игра -10ч.</b>		
32-34	<b>Двухсторонняя учебная игра</b>		
		<b>Судейская практика</b>	
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп,	

### ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6.1 - 5.5	6.3 — 5.7
2	Челночный бег 3x10 м	9.3 - 8.8	9.7 - 9.3
3	Прыжки в длину с места. см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег. м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя.	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега. см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места. см	40-45	35-40

#### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во ударов)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Год</i>
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь.	15
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	15
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь.	15
5	Передачи над собой в круге, без потерь.	25
6	Подача (любая): из 6 попыток.	—
	из 10 попыток	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	4
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток.	4



## 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. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

### **Материально-техническое оснащение**

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютер, программное обеспечение, экраны, проекторы.

### **Дидактико-методическое оснащение:**

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.