


Управление образования администрации Улуг-Хемского кожууна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Чааты им. К.О. Шактаржыка
Улуг-Хемского района Республики Тыва

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
 Дажы-Даваа А.О.
протокол №1
29.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Чааты
 Биче-оол С.Д.
Приказ № 120/00
от 29.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Тип программы: Модифицированная
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Срок освоения программы: 2024-2025 уч.год
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Разработал:
Дак Алик Анатолийевич
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебный тематический план	7
Календарно-тематический план.....	8
1.5. Содержание учебного тематического плана	9
Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Формы аттестации/контроля	10
2.3. Оценочные материалы	11
2.4. Методическое обеспечение программы	11
2.5. Условия реализации программы	11
2.6. Воспитательный компонент	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
Список литературы для педагогов.....	13
Список литературы для обучающихся	13
Список литературы для родителей	13
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	13

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» - нормативный документ, созданный педагогом дополнительного образования, в котором отражается комплекс основных характеристик дополнительного образования детей (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена на основе:

- ст. 2 п. 9 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ;
- Рекомендаций Министерства образования и науки РФ «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МБОУ СОШ с. Чааты им. К.О. Шактаржыка.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Чааты им. К.О. Шактаржыка Улуг-Хемского кожууна (далее МБОУ СОШ с. Чааты) обусловлена рядом объективно существующих обстоятельств.

Во-первых, содержание современных и действующих нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов, сформированных на федеральном, региональном и муниципальном уровнях управления в сфере дополнительного образования, выражает потребность в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в МБОУ СОШ с. Чааты и подтверждает ее важность.

Во-вторых, анализ теоретико-методических работ по дополнительному образованию детей, раскрывающих особенности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, позволил определить место данной Программы в системе с другими программами дополнительного образования детей.

В-третьих, характеристика педагогической практики, её состояния и потребностей, подтверждает значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Новизна. Особенностью обучающихся сегодня является: отсутствие интереса к спорту и к спортивным играм, отсутствие мотивации и стремления к здоровому телу, повышенная утомляемость. Поэтому занятия по данной Программе проводятся с включением физических минуток, игровых форм взаимодействия. В содержание занятий по данной Программе включены различные виды деятельности: интегральная подготовка, тактическая подготовка, упражнения для мышц разных частей тела, подвижные игры и эстафеты. Программа будет способствовать развитию физических способностей, умению переносить знания и навыки, приобретенные во время обучения в практическую деятельность вне занятий.

Отличительные особенности программы.

Данная Программа отличается от других тем, что выполняет две основные функции. Информационно-методическая функция позволит всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, задачах, содержании и планируемых результатах дополнительного образования учащихся. Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов дополнительного образования детей, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик, в том числе для содержательного наполнения аттестации учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия по волейболу улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и энергию тела у подрастающего поколения. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Полученные знания во время занятий учащиеся могут применять во время семейных игр, что приводит к укреплению семьи.

Уровень программы – базовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предполагает улучшение у обучающихся глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивает двигательную реакцию на зрительные и слуховые сигналы.

Адресат программы – обучающиеся с 11 по 16 лет. Набор обучающихся производится на принципах добровольности и самоопределения.

Наполняемость программы: Для успешной реализации Программы целесообразно набирать в группу не более 20 обучающихся.

Форма обучения – очная, заочная.

Объем и срок реализации Программы. Программа предусматривает обучение в течение одного года в объеме 34 часов. Практические занятия составляют большую часть Программы.

Режим занятий: число занятий в неделю – 1 занятие. Продолжительность одного занятия составляет: для обучающихся в возрасте 11-16 лет – 40 минут. Перерывы между занятиями составляют 10 минут. На занятиях предусмотрены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации - Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач. Занятия проводятся в теоретической и практической форме, в их основе лежат физическая подготовка, т.е. развитие физических способностей.

Форма(-ы) подведения итогов реализации Программы (итоговый контроль/итоговая аттестация) – сдача нормативов.

Организационные формы обучения – коллективно-групповые, состав групп - разновозрастной.

1.2. Цель и задачи

Дополнительное образование детей 11-16 лет в МБОУ СОШ с. Чааты нацелено на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Достижение поставленных целей дополнительного образования учащихся МБОУ СОШ с. Чааты обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на

- 1) подготовку спортсменов с высоким уровнем физической подготовленности для участия в составе сборной школы в районных и городских соревнованиях;
- 2) развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании тактики и техники игры;
- 3) прочное овладение основами тактики и техники волейбола;
- 4) приучение к соревновательным условиям;
- 5) приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу.

1.3. Планируемые результаты

К планируемым результатам освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» относятся личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- уметь играть в волейбол по всем правилам

- демонстрировать технические элементы волейбола с изменяющейся игровой ситуацией.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

1.4. Учебный тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Введение	1	1	
2	Общефизическая подготовка	2	1	1
	Общеразвивающие упражнения	2	1	1
	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2	1	1
	Спортивные и подвижные игры	2	1	1
3	Специальная физическая подготовка	2	1	1
	Упражнения направленные на развитие силы	1		1
	Упражнения направленные на развитие			

	быстроты сокращения мышц	1		1
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1		1
	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1		1
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1		1
4	Техническая подготовка	2	1	1
	Приёмы и передачи мяча	2	1	1
	Подачи мяча	1		1
	Стойки	1		1
	Нападающие удары	1		1
	Блоки	1		1
5	Тактическая подготовка	2	1	1
	Тактика подач	2	1	1
	Тактика приёмов и передач	2	1	1
6	Правила игры	4	1	3
	Итого:	34	12	22

Календарно-тематический план

№	Названия тем	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Введение. Вводный инструктаж	02.09	
2	Общефизическая подготовка	09.09	
3	Общефизическая подготовка	16.09	
4	Общеразвивающие упражнения	23.09	
5	Общеразвивающие упражнения	30.09	
6	Упражнения на снарядах и тренажёрах	07.10	
7	Упражнения на снарядах и тренажёрах	14.10	
8	Спортивные и подвижные игры	21.10	
9	Спортивные и подвижные игры	04.11	
10	Специальная физическая подготовка	11.11	
11	Специальная физическая подготовка	18.11	
12	Упражнения направленные на развитие силы	25.11	
13	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	02.12	
14	Упражнения направленные на развитие	09.12	

	прыгучести		
15	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	16.12	
16	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	23.12	
17	Техническая подготовка	13.01	
18	Техническая подготовка	20.01	
19	Приёмы и передачи мяча	27.01	
20	Приёмы и передачи мяча	03.02	
21	Подачи мяча	10.02	
22	Стойки	17.02	
23	Нападающие удары	24.02	
24	Блоки	03.03	
25	Тактическая подготовка	10.03	
26	Тактическая подготовка	17.03	
27	Тактика подач	07.04	
28	Тактика подач	14.04	
29	Тактика приёмов и передач	21.04	
30	Тактика приёмов и передач	28.04	
31	Правила игры	05.05	
32	Правила игры	12.05	
33	Правила игры	19.05	
34	Правила игры	26.05	

1.5. Содержание учебного тематического плана

Тема 1. Введение. Вводный инструктаж. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий в спортивной зале, на спортивной площадке (*Теория – 1ч*).

Тема 2. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук: подтягивание, отжимание, броски набивного мяча из различных положений, упр. с гантелями, с набивными мячами. (*Теория – 4 ч, практика – 4 ч*).

Тема 3. Специальная физическая подготовка. Пресс, наклоны, повороты, поднимание ног, упражнения в парах, упражнения с гантелями. (Теория – 1 ч, практика – 6 ч).

Тема 4. Техническая подготовка. Приёмы и передачи мяча. Поддачи мяча. Стойки. Нападающие удары. Блоки (Теория – 2 ч, практика – 6 ч).

Тема 5. Тактическая подготовка. Тактика подачи. Тактика приёмов и передач (Теория – 3 ч, практика – 3 ч).

Тема 6. Правила игры. Контрольные и товарищеские игры, соревнования. Судейская и инструкторская практика. (Теория – 1 ч, практика – 3 ч).

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Сроки реализации Программы - Календарный учебный год

Начало реализации Программы - 1 сентября

Окончание реализации Программы - 31 мая

Выходные и праздничные дни

Программа не реализуется:

- суббота и воскресенье каждой учебной недели;

Общегосударственные праздники:

- 4 ноября – День народного единства;

- 7 января – Рождество Христово;

- 23 февраля – День защитника Отечества;

- Февраль – Национальный праздник Шагаа (Новый год);

- 1 мая – Праздник весны и труда;

- 6 мая – День Конституции Республики Тыва;

- 9 мая – День Победы.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению изучения каждого раздела. Итоговая аттестация учащихся проводится по завершению изучения всей Программы.

2.2. Формы аттестации/контроля

Главным результатом реализации Программы является усвоение обучающимся всех техник игр по волейболу и их применение во время соревнований. Также умение правильно судить игры и замечать ошибки товарищей. Обучающиеся в течение учебного года принимают участие в школьных, кожуунных соревнованиях.

Подведение итогов реализации Программы:

Итоговая аттестация по освоению Программы проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, каждый ученик показывает свои умения и технику, которые показывают уровень усвоения обучающимися практической части программы, анализируется работа, проводится соревнование среди группы.

2.3. Оценочные материалы

1. Физическая подготовка.
2. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике. старт высокий (стойка волейболиста).
3. Прыжок в длину с места. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
4. Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками.
5. Челночный бег 4х9м.
6. Метание малого мяча на дальность.

При анализе результатов исследования особое внимание уделяется выявлению тенденций изменения показателей в течение года. Обсуждение результатов проходит на педагогическом совете общеобразовательного учреждения. Учащиеся узнают о слабых и сильных сторонах своей физической подготовки из протоколов тестирования и сводных таблиц, которые постоянно обновляются в течение учебного года.

2.4. Методическое обеспечение программы

Организуя образовательный процесс, педагоги используют следующие методы обучения:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.
- Практические и теоретическое.

2.5. Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в

качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.6. Воспитательный компонент

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Волейбол» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Сформировать мировоззрение и систему базовых ценностей личности;
- Организовать инновационную работу в области воспитания и дополнительного образования;
- Приобщить к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечить развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитать внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развить воспитательный потенциал семьи;
- Поддержать социальные инициативы и достижения обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы:

Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой Родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

Здоровьесберегающее направление - физическое воспитание, содействует здоровому образу жизни, формированию культуры здоровья, безопасности жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Список литературы для обучающихся

- 1.Формирование здорового образа жизни подростков./ Л.В.Баль,- М.: Владос, 2002.
- 2.Школьникам - здоровый образ жизни./ Г.П.Богданов – М.: ФиС,1989.

Список литературы для родителей

1. В.Г.Чайцев, И.В.Пронина «Новые технологии физического воспитания школьников» - М.: АРКТИ.2007.
2. Волейбол. Шаги к успеху.пер. с англ./Барбара Л.Виера. Бонни Джилл Фергюссон.- М:ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2004

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» (<http://fizkulturana5.ru>);
- Учительский портал (<http://www.uchportal.ru>);
- Журнал «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» (<http://spo.1september.ru>);
- Журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школьная пресса» (<http://www.schoolpress.ru>);
- Научно-методический журнал РАО Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма «Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка» (<http://www.teoriya.ru>).