

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №8»
г. Назарово Красноярского края
662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. Карла Маркса, 46А
тел.: 8(39155)7-00-60, 7-10-04, 7-01-31, 7-00-16, 7-04-10; факс: 8(39155)7-00-60
E-mail: school8nazarovo@nazarovo.krskcit.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР


Кукишева О.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Юшков Г.В.
Приказ № 167 от 30.08. 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: общекультурный

Возраст обучающихся 12-17 лет

2023/2024 учебный год

Разработчик программы:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Сорокин Николай Васильевич

Назарово 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

Пояснительная записка

Образовательная область:

Учебная дисциплина: физическая культура

Вид программы: модифицированная

Тип: дополнительное образование

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Форма организации программы: секция

Уровень освоения : общекультурный

Ступень образования: для 2 ступени образования

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 акад. часа (102 часа в год)

Количество обучающихся –1 группа 20 человек

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.

Волейбол – один из популярнейших и базовых видов спорта среди молодежи, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий. Волейбол коллективная игра, которая положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, развивает координацию, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность .

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию учащимися свободного времени.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи духовно-нравственного и физического воспитания занимающихся, формируя у них представление о физической культуре в целом, волейболе в частности.

Своеобразие программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности учащихся, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный подход к учащимся.

Новизна программы

Особенность программы спортивной секции «Волейбол» в том, что она разработана для обучающихся общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться правильно и хорошо играть в волейбол. При этом дети имеют разные стартовые способности.

В процессе изучения у учащихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу.

Реализация содержания программы ориентирована на развитие физических навыков, умений и физического развития детей.

Программа спортивной секции «Волейбол» имеет практическую значимость и может быть применена для работы в общеобразовательной школе.

Адресат программы

В МАОУ «Лицей №8» организована спортивная секция «Волейбол», в которой занимаются учащиеся в возрасте 15-16 лет. Этот возраст принято считать одним из самых сложных периодов в жизни человека. Это – время, когда подростки учатся общаться и оценивать свои возможности. Происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности. Актуальны для подростков стремление к самоопределению и самоутверждению среди ровесников проявляется в повышенном интересе к тому, что и как делают они и их сверстники.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ, через занятия волейболом.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Обучить правилам игры в волейбол
- Обучить жестам судьи
- Обучить основам техники и тактики игры волейбол.
- Развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- Приобщить учащихся к занятиям спортом

Развивающие задачи:

- Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Формировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
- Развить свои физические способности

Воспитательные задачи:

- Воспитывать моральные и волевые качества.
- Воспитывать культуру общения в команде, чувство сплоченности

Условия реализации программы:

1. Условия набора и формирования групп:

- Принимаются учащиеся 15-16 лет без специальной подготовки.

2. Кадровое обеспечение программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

3. Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Рулетка
- Мячи набивные
- Дидактические материалы для работы с учащимися
- Компьютер;

4. Особенности организации образовательного процесса.

- **Объем и сроки освоения программы**
Содержание программы предполагается реализовать в объеме 102 часа (за 1 год обучения).
- **Формы организации занятий**

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие формы организации деятельности учащихся : фронтальная, групповая, индивидуальная.

Так же используются формы проведения занятий: беседы, круговые тренировки, работа по станциям, самостоятельные занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Предметные

К концу обучения учащиеся

будут знать:

- знать и соблюдать правила игры в волейбол
- знать и понимать жесты судьи
- знать основы техники и тактики игры волейбол.

будут уметь:

- уметь выполнять перемещения и стойки;
- уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- уметь выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку
- уметь выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- Уметь самостоятельно заниматься спортом
- Умеют определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя
- Умеют работать с литературными источниками
- Умеют проводить с группой подготовительную часть занятия

Метопредметные

У учащихся будет

- сформирован устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- ответственно относиться к своему здоровью
- развиты свои физические способности

Личностные

У учащихся будут

- Формироваться моральное поведение.
- Развиты навыки работы в команде
- Развитие целенаправленности ,воли к победе

Учебный план на 2019-2020 год обучения

№ пп	Название раздела	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Теория <ul style="list-style-type: none"> • • Беседа о правилах безопасности при занятии волейболом. • Развитие физической культуры и спорта в России. • Развитие волейбола в России. • Влияние физических упражнений на организм занимающихся. • Правила игры в волейбол 	6 (в процессе занятий) 1 1 1 1 2		Беседа,опрос
2	ОФП <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения; • Гимнастические упражнения; • Легкоатлетические упражнения; • Подвижные и спортивные игры. 		8 2 2 2 2	Контрольные нормативы

3	Техническая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Перемещения и стойки; • Действия с мячом. Передачи мяча; • Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. • Индивидуальные действия • Командные действия • Индивидуальные действия • Командные действия 		54	Испытания, контрольные нормативы
4	СФП <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; • Подвижные игры; • Упражнения для развития прыгучести; • Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; 		40	Испытания, контрольные нормативы
Контрольные игры и соревнования: практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола • Учебно-тренировочные игры 				
всего			102	

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Была проведена корректировка программы от 30.04.2020

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Вторник четверг	лекция тренировка	1.5	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста.	спорт. зал	контрольный
2				лекция тренировка	1.5	ОФП. 2. Передача и прием мяча двумя руками сверху.	спорт. зал	контрольный
3				лекция тренировка	1.5	Прием и передача мяча снизу двумя руками	спорт. зал	контрольный
4				лекция тренировка	1.5	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	спорт. зал	текущий
5				лекция тренировка	1.5	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.	спорт. зал	текущий
6				тренировка	1.5	Прием и передача мяча двумя руками снизу	спорт. зал	текущий
7				тренировка	1.5	Подвижные игры с элементами волейбола.	спорт. зал	текущий
8				тренировка	1.5	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	спорт. зал	текущий
9	октябрь			тренировка	1.5	Физическая подготовка.	спорт. зал	текущий
10				тренировка	1.5	Развитие быстроты и прыгучести. 2.Нижняя прямая подача.	спорт. зал	текущий
11				тренировка	1.5	Совершенствование навыков нижняя прямая подача	спорт. зал	текущий
12				тренировка	1.5	Нижняя прямая подача.	спорт. зал	текущий
13				тренировка	1.5	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	спорт. зал	текущий
14				тренировка	1.5	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку	спорт. зал	текущий

15				тренировка	1.5	Передача мяча над собой	спорт. зал	текущий
16				тренировка	1.5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	спорт. зал	текущий
17	ноябрь			тренировка	1.5	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	спорт. зал	текущий
18				тренировка	1.5	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением	спорт. зал	текущий
19				тренировка	1.5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.	спорт. зал	текущий
20				тренировка	1.5	Прием и передача мяча.	спорт. зал	текущий
21				тренировка	1.5	Развитие силовой выносливости.	спорт. зал	текущий
22				тренировка	1.5	Развитие скорости .	спорт. зал	текущий
23				тренировка	1.5	Общая и специальная подготовка.	спорт. зал	текущий
24				тренировка	1.5	Обучение защитным действиям. 2. Учебная игра	спорт. зал	текущий
25				тренировка	1.5	Подводящие упражнения для нападающего удара	спорт. зал	текущий
26				тренировка	1.5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	спорт. зал	текущий
27				тренировка	1.5	Прямой нападающий удар.	спорт. зал	текущий
28				тренировка	1.5	Упражнения для обучения блокированию.	спорт. зал	текущий
29				тренировка	1.5	Нападающий удар по неподвижному мячу	спорт. зал	текущий
30				тренировка	1.5	Учебно – тренировочная игра.	спорт. зал	текущий
31				тренировка	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	спорт. зал	текущий
32				тренировка	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча .	спорт. зал	текущий
33				тренировка	1.5	Развитие силовых качеств по средствам подвижных игр с элементами волейбола.	спорт. площадка спорт. зал	контрольный
34				тренировка	1.5	Совершенствование навыков защитных действий в нападении.	спорт. зал	текущий
35				тренировка	1.5	совершенствования техники нападающего	спорт. зал	текущий

						удара и постановки блока.		
36				тренировка	1.5	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	спорт. зал	текущий
37				тренировка	1.5	Учебно-тренировочная игра	спорт. зал	текущий
38				тренировка	1.5	Развитие силовых качеств.	спорт. зал	текущий
39				тренировка	1.5	Контрольные испытания, по общей физической подготовки.	спорт. зал	контрольный
40				тренировка	1.5	Групповые тактические действия .	спорт. зал	текущий
41				тренировка	1.5	Упражнения для овладения навыков быстрых ответных действий.	спорт. зал	текущий
42				тренировка	1.5	Верхняя прямая подача	спорт. зал	текущий
43				тренировка	1.5	Верхняя прямая подача	спорт. зал	текущий
44				тренировка	1.5	Учебная игра.	спорт. зал	текущий
45				тренировка	1.5	Сброс мяча в открытую зону	спорт. зал	текущий
46				тренировка	1.5	Учебная игра.	спорт. зал	текущий
47				тренировка	1.5	Совершенствование приема и передачи мяча сверху	спорт. зал	текущий
48				тренировка	1.5	Совершенствование нижней подачи.	спорт. зал	текущий
49				тренировка	1.5	Совершенствование верхней подачи.	спорт. зал	текущий
50				тренировка	1.5	Упражнения для развития силы.	спорт. зал	текущий
51				тренировка	1.5	Учебная игра.	спорт. зал	текущий
52				тренировка	1.5	Тактические действия в нападении видео просмотр	спорт. зал	текущий
53				тренировка	1.5	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. видео просмотр	спорт. зал	текущий
54				тренировка	1.5	Развитие силовых качеств по средствам подвижных игр с элементами волейбола.	спорт. зал	текущий
55				тренировка	1.5	видео просмотр Тактические действия в нападении.	спорт. зал	текущий
56				тренировка	1.5	видео просмотр Учебная игра. Тактические действия в защите.	спорт. зал	текущий

57				тренировка	1.5	Контрольные испытания, по общей физической подготовки.	спорт. зал	контрольный
58				тренировка	1.5	Развитие силовых качеств.	спорт. зал	текущий
59				тренировка	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. видео просмотр	спорт. зал	текущий
60				тренировка	1.5	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча. видео просмотр	спорт. зал	текущий
61				тренировка	1.5	Развитие силовых качеств по средствам подвижных игр с элементами волейбола.	спорт. зал	текущий
62				тренировка	1.5	Совершенствование навыков защитных действий в нападении. видео просмотр	спорт. зал	текущий
63				тренировка	1.5	Совершенствование навыков защитных действий. видео просмотр	спорт. зал	текущий
64				тренировка	1.5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. видео просмотр	спорт. зал	текущий
65				тренировка	1.5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. видео просмотр	спорт. зал	текущий
66				тренировка	1.5	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	спорт. зал	текущий
67				тренировка	1.5	Учебная игра. видео просмотр	спорт. зал	контрольный
68				тренировка	1.5	Учебная игра видео просмотр	спорт. зал	контрольный
				всего	102			

Оценочные и методические материалы

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков каждую четверть проводятся контрольные тестирование. Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса. Основной формой подведения итогов работы являются контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,5- 5,0	6,2– 5,8

2	Челночный бег 3x10 м	8,7 – 9,2	9,2 – 9,5
3	Прыжки в длину с места, см	190 - 210	170 - 190
4	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	10 - 14	14 - 18
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
7	Прыжки в высоту с разбега, см	110 - 130	90 - 110
8	Бросок набивного мяча (весом 1 кг)	550 - 600	450 - 500

Технико-тактическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	40-50	30-40
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	30-40	30-40
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Общефизическая подготовка

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4

и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по СФП
Техническая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	-контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
Тактическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; -работа по станциям; -самостоятельные занятия; -турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	-контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра;
Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия;		- скакалки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	-контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
4. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,2008г.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
6. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
8. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г

