

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования п.г.т. Южно-Курильск»

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей

Калькина А.Т.
Протокол №5 от «23»
июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом

Даринская А.Н.
Протокол №10 от «23»
июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Центр
образования пгт. Южно-
Курильск»

Даринская А.Н.
Приказ №39-ОД от «26»
июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Увлекательный волейбол»
для обучающихся 9-х классов**

Составитель: учитель по физической культуре
Мирошникова Елена Эдуардовна

п.г.т. Южно – Курильск , 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 классов, подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Составлена на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. (М.: Просвещение, 2014г.). На внеурочную деятельность отводится 1 час в неделю. В соответствии с этим 34 часа.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

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

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

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

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана подростков от 14 до 15 лет.

Сроки реализации программы год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 34 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

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

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности, обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

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

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

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

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

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

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

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

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

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

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

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

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

Выпускник получит возможность для формирования:

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

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

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

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

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

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

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- *слушать собеседника;*
- *определять общую цель и пути ее достижения;*
- *осуществлять взаимный контроль,*
- *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п/п | Наименование (темы) раздела | Кол-во часов | Содержания | Формы организации |
|---------|--|--------------------|--|---------------------------|
| 9 класс | | | | |
| 1 | Теоретические сведения | в процессе занятий | <p>Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.</p> <p>Последовательность обучения волейболистов.</p> <p>Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Упрощенные правила игры.</p> <p>Действующие правила игры.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка.</p> <p>Основы тактики игры и тактическая подготовка.</p> | Групповые, индивидуальные |
| 2 | Общезначительная физическая подготовка | 6 | <p>Подвижные игры</p> <p>ОРУ</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метания</p> <p>Акробатические упражнения</p> | Групповые, индивидуальные |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Координация движений.</p> <p>Специальная выносливость.</p> <p>Упражнения силовой подготовки.</p> <p>Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.</p> <p>Подбор упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p> | Групповые, индивидуальные |
| 4 | Техническая подготовка | 7 | Техника выполнения нижнего приема | Групповые, индивидуальные |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|----|---|--------------------------|
| | | | <p>Техника выполнения верхнего приема.</p> <p>Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения нижней боковой подачи.</p> <p>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.</p> <p>Техника выполнения нападающего удара.</p> <p>Техника блокирования.</p> | |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | <p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий.</p> <p>Обучение групповым взаимодействиям.</p> <p>Обучение технике</p> <p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.</p> | Групповые индивидуальные |
| 6 | Игровая подготовка | 10 | <p>Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.</p> | Групповые индивидуальные |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 2 | <p>Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры. | Групповые индивидуальные |
| | Итого | 34 | | |

VII. Тематическое планирование

| № п/п | Дата | Тема урока | Оборудование |
|-----------------------|----------------|--|-----------------------------|
| 1. четверть (8 ч.) | | | |
| 1 | 9 «А» 9 «Б» | Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока. | Волейбольные, набивные мячи |
| 2 | 9 «А» 9 «Б» | Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 3 | 9 «А» 9 «Б» | Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 4 | 9 «А» 9 «Б» | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 5 | 9 «А» 9 «Б» | Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 6 | 9 «А» 9 «Б» | Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху. | Волейбольные, набивные мячи |
| 7 | 9«А» 9 «Б» | Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 8 | 9 «А» 9 «Б» | Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 9 | 9 «А» 9 «Б» | Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 2. четверть (7 ч.) | | | |
| 10 | 9 «А» 9 «Б» | Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой | Волейбольные, набивные мячи |
| 11 | 9 «А» 9 «Б» | Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 12 | 9 «А» 9 «Б» | Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 13 | 9 «А» 9 «Б» | Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 14 | 9 «А» 9 «Б» | Обучение верней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 15 | 9 «А» 9 «Б» | Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 16 | 9 «А» 9 «Б» | Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| III – четверть (10ч.) | | | |
| 17 | 9 «А» 9 «Б» | Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча | Волейбольные, набивные мячи |
| 18 | 9 «А» 9 «Б» | Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |

| | | | |
|---------------------|----------------|--|--------------------------------|
| 19 | 9 «А» 9 «Б» | Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 20 | 9 «А» 9 «Б» | Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 21 | 9 «А» 9 «Б» | Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 22 | 9 «А» 9 «Б» | Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол. | Волейбольные, набивные мячи |
| 23 | 9 «А» 9 «Б» | Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 24 | 9 «А» 9 «Б» | Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 25 | 9 «А» 9 «Б» | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар. | Волейбольные, набивные мячи |
| 26 | 9 «А» 9 «Б» | Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | Волейбольные, набивные мячи |
| IV – четверть (9ч.) | | | |
| 27 | 9 «А» 9 «Б» | - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии | Волейбольные, набивные мячи |
| 28 | 9 «А» 9 «Б» | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). | Волейбольные, набивные мячи |
| 29 | 9 «А» 9 «Б» | Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. | Волейбольные, набивные мячи |
| 30 | 9 «А» 9 «Б» | Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 31 | 9 «А» 9 «Б» | Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 32 | 9 «А» 9 «Б» | Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 33 | 9 «А» 9 «Б» | Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |
| 34 | 9 «А» 9 «Б» | Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол | Волейбольные, набивные мячи |

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

спортивный инвентарь:

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

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Список литературы для педагога:

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

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

для детей и родителей:

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

Дополнительная литература

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

Список литературы для ученика

Обязательная литература

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

Дополнительная литература

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