

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Н.П. Кальниченко
31 августа 2022 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ № 26»)
«Откымын предмет пьдисяньвелөдан 26 №-а шөр школа»
муниципальнөй асьюралана велөдан учреждение
(«26-өд №-а шөр школа» МАВУ)

Дополнительная образовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 года
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Автор программы: учитель физической культуры
Новикова Лидия Руслановна

Сыктывкар,
2022г.

1.1. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в волейбол – один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;
 - приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года а утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313?marker=65A0IQ>
 - Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
 - Постановления Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>
 - Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>
- Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе:
- «Юный волейболист» Ю.Д.. Железняк с. Москва фис 1988
 - «Волейбол» Справочник Москва Фис 1980

Программа предназначена для детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры волейбол.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по волейболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике.

Педагогическая целесообразность в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одно из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Новизна программы в том, что спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Занятия с детьми содействуют

формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательных способностей, сохранению здоровья и трудоспособности.

Актуальность: Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение, а также вместе с родителями освоить азы волейбола, приходить на тренировки вместе с ними. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Особое значение данной программы является в упоре на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по

ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы: занятия по волейболу рассчитаны на работу с учащимися среднего возраста и подростками, 12-17 лет. В группу зачисляются учащиеся при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности. Количество учащихся в группе 15 человек.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, реализуется в объёме 68 часов.

Формы обучения: очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Вид программы по уровню освоения: базовый уровень-формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности, освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Направленность: физкультурно-спортивная

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная

Предполагают теоретическое и практическое обучение.

Режим занятий

Общее количество часов в год составляет 68 часов, 2 раза в неделю. Всего часов в неделю 2. Продолжительность 1 академического часа 30-40 минут. Между занятиями перерыв не менее 10 минут. Зачисляются учащиеся в учебную группу на основании личного заявления детей и родителей, заявления о разрешении обработки персональных данных и личного желания ребенка. Группы формируются в начале учебного года. Состав группы разнополый. Количество учащихся в группе 15 человек. Режим занятий составлен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.2.Цели и задачи

Цель программы: сформировать у учащихся устойчивые потребности регулярным занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения ими основами спортивной игры - волейбола, укрепить здоровье занимающихся.

Задачи:

образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- тактическим действиям;
- приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Для всестороннего развития личности учащимся необходимо:

- приобретение крепкого здоровья;
- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции).

1.3.Содержание программы и учебный план

При невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий.

№	Наименование разделов	Практика	Теория
1.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях		2
2.	Общефизическая подготовка	17	
3.	Специальная подготовка	23	
4.	Техническая подготовка	20	
5.	Правила игры		6
	Итого:		5
	Общее количество часов	68	

- Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- Техника и тактика игры, методы обучения.
- Правила соревнований, методика организации и проведения соревнований различного уровня.
- Методика записи игр, обработки и анализа собранного материала.
- Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Специальная подготовка

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают учащихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

1.4.Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Формируется через включение его в разнообразную многоплановую деятельность, собственный опыт взаимодействия с окружающими людьми, обеспечение безопасной жизнедеятельности, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества.

Эффективность тренировочных занятий оценивается в процессе выступления занимающихся на соревнованиях. Два раза в год (декабрь, май) учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

В основе реализации программы находится тематический план, который включает в себя основные темы Программы и их продолжительность.

Учащиеся научатся:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммунибельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные тренером;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Критерии

Виды испытания	Девочки	Мальчики
Бег 30 метров	5,0	4,9
Челночный бег (6*5 метров)	11,9	11,2
Бег 92 метра (елочка)	30,0	28,0
Прыжок в длину с места	150	170
Прыжок вверх толчком двух ног	35	45
Метание набивного меча 1 кг сидя	5,0	6,0
Метание набивного меча 1 кг в прыжке с места	7,5	9,5

Технико-тактическая подготовка

№	Тест	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)	8-10	5-7
3.	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6.	Нижняя прямая подача с расстояния 9м (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7.	Верхняя прямая подача с расстояния 6м (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
8.	Жонглирование мячом на собой верхней	7,5	9,5

2.2. Материально-техническая база

Занятия проводятся в большом спортивном зале школы.

Для занятий необходимы:

- Волейбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи – 6 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- скамейка – 5 шт.;
- обручи – 12 шт.;
- сетки волейбольные – 2 шт.;
- разметка спортивного зала
- Ноутбук
- Экран
- Планшет

Обязательно наличие спортивной формы для учащихся:

- спортивная форма, не стесняющая движения;

- кроссовки или кеды.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

2.3. Информационное обеспечение.

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещенные в сети интернет.

2.4 Методы и технологии обучения и воспитания

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются:

- последовательность;
- преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному.

Обучение строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Педагогические технологии:

В данной программе организация образовательного процесса строится на основе следующих технологий:

Технологии деятельностного подхода, в которой выделяются четыре типа занятий в зависимости от их целей

- занятия «открытия» нового знания;
- занятия построения системы знаний;
- занятия развивающего контроля.

На занятиях «открытия» нового знания организуется процесс самостоятельного построения детьми новых способов действия. На занятиях рефлексии учащиеся закрепляют построенные знания, вырабатывают практические умения и навыки их применения и одновременно учатся выявлять причины своих ошибок и корректировать их. На занятиях построения системы знаний учащиеся структурируют и систематизируют изучаемый материал. Целью занятий развивающего контроля является контроль и самоконтроль изученного.

Здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии. Система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий).

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются:

- последовательность;
- преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному.

Обучение строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Для успешной реализации программы необходим **гуманно-личностный подход** к ребенку. Он объединяет следующие идеи:

- Любви к детям, заинтересованности в их судьбе;

- Оптимистической вере в ребенка;
- Толерантности педагога;
- Право ребенка на свободный выбор;
- Право ребенка на ошибку;
- Право ребенка на собственную точку зрения;
- Силье отношений педагога и детей;
- Видение в каждом ребенке уникальной личности, уважение ее, понимание, вера в нее;
- Создание для ребенка ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности.

2.5. Тематическое планирование

	Название темы, раздела	Кол-во часов	Теорет. занятие	Практ. занятия
1.	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	2	1
2.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Учебно-тренировочная игра в волейбол	3		3
3.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах. Нижняя боковая подача. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи.	3		3
4.	Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи.	3		3
5.	Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	3	1	2
6.	Подача с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	3		3
7.	Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	2		2
8.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Подача в прыжке. Учебная игра.	3		3
9.	Верхняя передача мяча. Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие	2		2

	координации.			
10.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол. Передача в прыжке Упражнения с набивными мячами.. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.	4	1	3
11.	Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Соревнования по волейболу между школами города	4	1	3
12.	Нападающий удар. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	2		2
13.	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	1		1
14.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения.	2		1
15.	Блокирование одиночное Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).	2		2
16.	Блокирование групповое Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	1		1
17.	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	2		2
18.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Товарищеская встреча между выпускниками школы и сборной школы	2		2
19.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	2		2
20.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	2		2
21.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	2	1	1
22.	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты	2		2

	перемещений. Учебная игра.			
23.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	2		2
24.	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1		1
25.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2		2
26.	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1		1
27.	Тактика нападающего удара. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1
28.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
29.	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы	1		1
30.	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Товарищеская встреча сборной КНГ и сборная 26 школы	2		2
31.	Взаимодействия нападающего и пасующего Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1		1
32.	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
33.	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра с заданием.	1		1
34.	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Товарищеская встреча учителей школы 26 и сборной команды школы 26 Тестовые итоговые занятия	1		1
	Итого:	68	6	62

2.6. Список литературы

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Список литературы для педагога:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
11. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
13. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.

Список литературы для родителей:

1. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
2. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.