

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №7» города Воркуты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Решение заседания МО № 1 от «30» августа 2023 г.	Решение заседания МС № 1 от «31» августа 2023 г.	Приказ ГОУ РК «С(К)ШИ № 7» г. Воркуты № 298 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции
«Пионербол» (6-9 классы).

Программа разработана
Воспитатель
Астаховой Е.С.
без категории

г. Воркута
2023-2024 учебный год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи программы	4
1.2. Способы отслеживания, контроля и оценки результатов образовательного процесса	4
1.3. Особенности организации образовательного процесса	5
2. Учебно-тематический план обучения	6
3. Содержание образовательной программы	7
4. Обеспечение программы	10
4.1. Методическое обеспечение программы	10
4.2. Материально-техническое обеспечение	12
5. Календарный учебный график	12
6. Мониторинг образовательных результатов	22
7. Список информационных источников	25
7.1. Перечень нормативно-правовых документов	25
7.2. Информационные ресурсы для педагогов и обучающихся	26

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа «Пионербол с элементами волейбола» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Пионербол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия пионерболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в пионерболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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* пионербола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся 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, пионербол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных игроков должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории пионербола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы:

программа предназначена для современных детей, некоторые из них ведут малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность:

программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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

1.1. Цели и задачи программы.

ЦЕЛЬ:

обучить правилам игры в пионербол, сформировать умение играть в эту спортивную игру, развивать физические и личностные качества обучающихся, посредством занятий по данной программе.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам пионербола
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить необходимым дополнительным знаниям и сформировать умение играть в спортивные игры (пионербол);
- обучить детей техническим и тактическим приемам пионербола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- формировать умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам спортивного коллектива в достижении общей цели.

Программа рассчитана на закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) разнообразных приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. общие основы пионербола;
2. изучение теоретического материала и обучение основам техники пионербола;
- 3 изучение теоретических основ и обучение тактике игры;
4. основы физической подготовки в пионерболе.

1.2. Способы отслеживания, контроля и оценки результатов образовательного процесса

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения, обучающиеся должны:

1. знать общие основы пионербола;
2. иметь представление о технических приемах в пионерболе;
3. уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. уметь играть по упрощенным правилам игры волейбола;
5. овладеть понятиями терминологии и приемами жестикуляции;
6. получить навыки технической подготовки игрока в пионербол;
7. освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;

8. освоить технику верхних передач;
9. освоить технику передач снизу;
10. освоить технику верхнего приема мяча;
11. освоить технику нижнего приема мяча;
12. освоить технику подачи мяча снизу.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по пионерболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в пионербол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Целевая аудитория реализации данной программы:

в коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для детей 8-12 лет.

Сроки реализации программы - 1 год, 36 недель:

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1,15 часа в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Формы и режим занятий:

наполняемость учебной группы – 15 человек;

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

форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

2. Учебно-тематический план обучения.

5 часов в неделю (144 часа в год)

№ п/п	Название тем	Спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся, ОФП			Спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся, подвижные игры на основе волейбола		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры	4	-	4	6	-	6
2	Общесфизическая подготовка	2	7	9	3	8	11
3	Специальная подготовка	3	8	11	3	8	11
4	Техническая подготовка	4	10	14	4	10	14
5	Тактическая подготовка	4	10	14	4	10	14
6	Игровая подготовка	2	6	8	4	10	14
7	Контрольные и календарные игры	2	2	4	2	8	10
	Общее количество часов в год	21	43	64	26	54	80

3. Содержание образовательной программы

Спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся, ОФП

1. Теоретические сведения – 4 часа.

Общие основы пионербола

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях пионерболом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в пионербол. Правила разминки;

2. Общефизическая подготовка – 9 часов (развитие двигательных качеств)

- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- метания;
- акробатические упражнения;
- всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка – 11 часов

- упражнения для развития прыгучести;
- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;
- упражнения для развития гибкости.

4. Техническая подготовка -14 часов

- особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике игры;
- всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
- определение и исправление ошибок;
- значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

5. Тактическая подготовка – 14 часов

Обучение индивидуальных действий:

- обучения тактике нападающих ударов
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока
- обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока

- обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар

6. Игровая подготовка – 8 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в пионербол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры - 4 часа

- двухсторонние контрольные игры по пионерболу с элементами волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних образовательных организаций;
- итоговые контрольные игры.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся, подвижные игры на основе пионербола с элементами волейбола

1. Теоретические сведения – 6 часов

Общие основы пионербола, как игры производной от волейбола

- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиена, врачебный контроль на занятиях пионерболом;
- правила игры в волейбол, пионербол;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры в пионербол;

2. Общефизическая подготовка – 11 часов (развитие двигательных качеств)

- подвижные игры;
- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- метания;
- акробатические упражнения;
- всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка – 11 часов

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для координации движений;
- упражнения для специальной выносливости;
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития гибкости.

4. Техническая подготовка - 14 часов

- показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- основы совершенствования технической подготовки;
- методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5.Тактическая подготовка – 14 часов

Обучение групповым взаимодействиям:

- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

6. Игровая подготовка – 14 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в пионербол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры - 10 часов

- двухсторонние контрольные игры по пионерболу с элементами волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

4. Обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение программы

<i>№</i>	<i>Темы программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы пионербола. ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

1. Дидактические материалы:

- картотека упражнений по пионерболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в пионербол;
- правила игры в пионербол;
- правила судейства в пионерболе;
- положение о соревнованиях по пионерболу;

2. Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по пионерболу;
- инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия;
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания детьми правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

4.2. Материально-техническое обеспечение

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

спортивный инвентарь:

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

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

5. Календарный учебный график

Дата начала учебных занятий	Дата окончания учебных занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место занятий	Режим занятий
25.09.	31.05.	36	144	ГОУ РК «С(к)ШИ № 7» г. Воркуты	4 раза в неделю по 1,15 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	3 неделя сентября
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	3 неделя сентября
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	3 неделя сентября
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	3 неделя сентября

5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	4 неделя сентября
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	4 неделя сентября
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	4 неделя сентября
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	4 неделя сентября
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	3 неделя сентября
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи.	3 неделя сентября
11.	Упражнения с мячом. подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	3 неделя сентября
12.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	3 неделя сентября
13.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	4 неделя сентября
14.	Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая.	4 неделя сентября
15.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	4 неделя сентября
16.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	4 неделя сентября
17.	Передача мяча через сетку с места.	1 неделя октября
18.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	1 неделя октября
19.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	1 неделя октября
20.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком.	1 неделя октября
21.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	2 неделя октября

22.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2 неделя октября
23.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2 неделя октября
24.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	2 неделя октября
25.	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	3 неделя октября
26.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	3 неделя октября
27.	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков).	3 неделя октября
28.	Учебно-тренировочная игра.	3 неделя октября
29.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	4 неделя октября
30.	Контроль выполнения подачи мяча.	4 неделя октября
31.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	4 неделя октября
32.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	4 неделя октября
33.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1 неделя ноября
34.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1 неделя ноября
35.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	1 неделя ноября
36.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 неделя ноября
37.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	2 неделя ноября

38.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	2 неделя ноября
39.	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	2 неделя ноября
40.	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	2 неделя ноября
41.	Обучение блокированию.	3 неделя ноября
42.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	3 неделя ноября
43.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	3 неделя ноября
44.	Блокирование нападающего броска.	3 неделя ноября
45.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	4 неделя ноября
46.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	4 неделя ноября
47.	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	4 неделя ноября
48.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	4 неделя ноября
49.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1 неделя декабря
50.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1 неделя декабря
51.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1 неделя декабря

52.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15минут.	1 неделя декабря
53.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2 неделя декабря
54.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	2 неделя декабря
55.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	2 неделя декабря
56.	Закрепление приема мяча после подачи.	2 неделя декабря
57.	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	3 неделя декабря
58.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	3 неделя декабря
59.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой.	3 неделя декабря
60.	Учебно-тренировочная игра.	3 неделя декабря
61.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	4 неделя декабря
62.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4 неделя декабря
63.	Контроль приема мяча после подачи.	4 неделя декабря
64.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	4 неделя декабря
65.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15минут.	2 неделя января
66.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2 неделя января

67.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	2 неделя января
68.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2 неделя января
69.	Обучение приему мяча от сетки.	3 неделя января
70.	Прием мяча после передачи в сетку.	3 неделя января
71.	Закрепление нападающего броска.	3 неделя января
72.	Закрепление нападающего броска со второй линии.	3 неделя января
73.	Закрепление приема мяча от сетки.	4 неделя января
74.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	4 неделя января
75.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	4 неделя января
76.	Учебные игры с заданиями.	4 неделя января
77.	Учебно-тренировочная игра.	1 неделя февраля
78.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	1 неделя февраля
79.	Приём мяча в падении. Передача мяча.	1 неделя февраля
80.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	1 неделя февраля
81.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей.	2 неделя февраля
82.	Приём мяча на месте и после перемещения.	2 неделя февраля

83.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	2 неделя февраля
84.	Закрепление точной подачи мяча по зонам	2 неделя февраля
85.	Учебная игра с заданиями.	3 неделя февраля
86.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	3 неделя февраля
87.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	3 неделя февраля
88.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	3 неделя февраля
89.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	4 неделя февраля
90.	Учебно-тренировочная игра.	4 неделя февраля
91.	Участие в соревнованиях образовательной организации по пионерболу.	4 неделя февраля
92.	Участие в соревнованиях образовательной организации по пионерболу.	4 неделя февраля
93.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	1 неделя марта
94.	Формирование навыков командных действий.	1 неделя марта
95.	Обучение действиям игрока в защите.	1 неделя марта
96.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	1 неделя марта
97.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	2 неделя марта
98.	Учебно-тренировочная игра.	2 неделя марта
99.	Контроль выполнения приема мяча от сетки.	2 неделя марта

100.	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	2 неделя марта
101.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.	3 неделя марта
102.	Закрепление технических приемов в нападении.	3 неделя марта
103.	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	3 неделя марта
104.	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.	3 неделя марта
105.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.	4 неделя марта
106.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	4 неделя марта
107.	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	4 неделя марта
108.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	4 неделя марта
109.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	1 неделя апреля
110.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.	1 неделя апреля
111.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	1 неделя апреля
112.	Обманные действия игроков, командные действия.	1 неделя апреля
113.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	2 неделя апреля
114.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.	2 неделя апреля
115.	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	2 неделя апреля

116.	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии.	2 неделя апреля
117.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	3 неделя апреля
118.	Учебно-тренировочная игра.	3 неделя апреля
119.	Контроль техники нападающего броска с первой линии.	3 неделя апреля
120.	Закрепление блокирования нападающего броска.	3 неделя апреля
121.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	4 неделя апреля
122.	Закрепление одиночного и двойного блока.	4 неделя апреля
123.	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	4 неделя апреля
124.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	4 неделя апреля
125.	Учебно-тренировочная игра.	5 неделя апреля
126.	Контроль блокирования нападающего броска.	5 неделя апреля
127.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар.	5 неделя апреля
128.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	5 неделя апреля
129.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.	1 неделя мая
130.	Игра с индивидуальными заданиями.	1 неделя мая
131.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1 неделя мая
132.	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии.	1 неделя мая

133.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	2 неделя мая
134.	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	2 неделя мая
135.	Учебно-тренировочная игра.	2 неделя мая
136.	Учебная игра с самостоятельным судейством.	2 неделя мая
137.	Закрепление тактических действий при выполнении подач.	3 неделя мая
138.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар.	3 неделя мая
139.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3 неделя мая
140.	Закрепление тактических действий при выполнении передач.	3 неделя мая
141.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.	5 неделя мая
142.	Закрепление групповых тактических действий в игре.	5 неделя мая
143.	Закрепление командных тактических действий в игре.	5 неделя мая
144.	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приёмов.	5 неделя мая

6. Мониторинг образовательных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольные нормативы по физической подготовке (мальчики)

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
1	Бег 30м,с	5,5
2	Бег 30м (5х6м),с	12,0
3	Прыжок в длину с места, см	185
4	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8 11,0

Контрольные нормативы по физической подготовке (девочки)

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
1	Бег 30м,с	5,9
2	Бег 30м (5х6м),с	12,2
3	Прыжок в длину с места, см	165
4	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0 8,0

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят: 4 упражнения общей физической подготовки.

Содержание и методика проведения контрольных тестов

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 90 градусов, и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 секунды. Фиксируется касание наибольшего деления на линейке в сантиметрах. Даются три попытки, учитывается наилучший результат.

**Контрольные испытания по технической подготовке
для спортивно- оздоровительного этапа (мальчики, девочки).**

№ п\п	Контрольные испытания	1-й год обучения
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам	3
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Обучающийся располагается на расстоянии 3м от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается

максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

Тактическая подготовка

1. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

2. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др.(по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

7. Список информационных источников.

7.1. Перечень нормативно-правовых документов.

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
11. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
12. Стратегия развития дополнительного образования до 2030 года в Российской Федерации, утвержденная Правительством Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).
14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.
16. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
17. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
18. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

20. [Методические рекомендации Минпросвещения РФ](#) по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

22. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

23. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

24. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Региональный уровень

1. [Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п](#) О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей

2. [Постановление правительства № 527-п 17.07.2018](#) О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)

3. [Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп](#) Правила персонифицированного финансирования ДОД

4. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7.2. Информационные ресурсы для педагогов и обучающихся

1. Список литературы для педагогов:

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.

2. ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

18. Клещёв 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.

ГРАФИК РАБОТЫ КРУЖКА

День недели	Время	Класс
Понедельник	15-45 – 17-00	6, 7
Вторник	15-45 – 17-00	8, 9
Среда	15-45 – 17-00	6, 7
Четверг	15-45 – 17-00	8, 9