


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Астраханской области
Управление образования администрации муниципального образования
«Город Астрахань»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа №7»

«РАССМОТРЕНО»

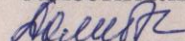
методическим объединением
учителей МПМО физической
культуры и обж (технология, музыка,
изо)

Протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.

 Г.В. Аксентьева

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

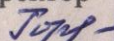
 Т.В. Долибова

Протокол № 1 от

«29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

 Л.Х. Горохова

Приказ №

«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ШСК «Юный Олимпиец»
на 2023-2024 учебный год

Учителя – Аксентьева Г.В.
Конищев Р.С.
Низаметдинова Т.К.

Астрахань - 2023

1. Пояснительная записка

Программа ШСК направления «Волейбол» для обучающихся 5,10 классов, «Футбол» для обучающихся 6-7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «волейбол» рассчитана на 1 год обучения в 5 классе и 1 год обучения в 10 классе. Программа «футбол» рассчитана на 2 года обучения в 6-7 классе.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Цели и задачи

Игры в волейбол и футбол направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

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

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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 занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах

игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Содержание программы по футболу соответствует целям и задачам Основной образовательной программы основного общего образования. Через ключевые компетенции к удовлетворению образовательных потребностей и потребностей духовного развития, так как направлено на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование школьников.

Программа обеспечивает требования Федерального государственного образовательного стандарта к организации системно - деятельностного подхода в обучении и организации самостоятельной работы обучающихся.

В основу программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнерских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 70 часов в год (2 часа в неделю) – 5 класс, 68 часов в год (2 часа в неделю) – 10 класс. При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 года обучения 5 класс, 1 год 10 класс.

Программа рассчитана на 68 часов в год, из расчёта по 2 часа в неделю – 6 класс, 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю – 7 класс. Срок реализации программ: 1 год.

Содержание программы «Волейбол»

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
волейбол	<p>Основы знаний укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Цели конкретизированы следующими задачами: 1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся. 2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. 3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. 4. Обучение технике и тактике игры в волейбол. 5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости). 6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний. 7. Воспитание моральных и волевых качеств.</p>	5
	<p>Стойки и перемещения Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.</p>	3
	<p>Приём мяча снизу двумя руками Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.</p>	20
	<p>Одиночное блокирование Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно</p>	10

	<p>разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги.</p>	
	<p><i>Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд</i> (в опорном положении) Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.</p>	22
	<p><i>Верхняя прямая подача мяча</i> Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).</p>	В процессе урока
	<p><i>Прямой нападающий удар</i> Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям. Примечание: удар применяется при завершении тактической</p>	10

	комбинации для выигрыша очка или подач	
	Итого	70

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
волейбол	освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.	-метапредметные результаты – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий	-личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; -определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

		<p>служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.</p>	
--	--	--	--

					блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.		
6	ВОЛЕЙБОЛ	Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.		
7		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Учебно-тренировочный	В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.		
8		Эстафеты с различными способами перемещений	1	Учебно-тренировочный	Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.		
9		Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).		
10		История развития волейбола	1	Теоретические сведения	История развития волейбола. Волейбол в России.		
11	ВОЛЕЙБОЛ	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Разучивание верхней передачи мяча над собой Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью,		

					выпрямляясь в локтевом суставе.		
12	ВОЛЕЙБОЛ	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову.		
13		Верхняя передача мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Взгляд направлен на площадку соперника. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).		
14		Верхняя передача мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову.		
15		Верхняя передача мяча в парах	1	Теоретические сведения	Разучивание верхней передачи мяча над собой в парах Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе.		
16		Игровое занятие	1	Учебно - тренировочный	Учебная игра в волейбол 6Х6 по правилам		
17		Разучивание верхней передачи мяча у стены	1	Учебно-тренировочный	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке		
18		ВОЛЕЙБОЛ	Верхняя передача мяча у стены, в	1	Учебно-	Передавать мяч сверху через сетку	

		парах, через сетку		тренировочный	в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.		
19		Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Учебная игра 6Х6 по правилам		
20		Нижняя передача над собой	1	Учебно-тренировочный	Нижняя передача мяча над собой у стены, в парах		
21		Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Учебная игра 6х6		
22		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Учебно-тренировочный	Приём мяча в парах перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. . Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.		
23	ВОЛЕЙБОЛ	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
24	ВОЛЕЙБОЛ	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	Учебно-тренировочный	Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд		

				направлен на площадку соперника.		
25		Нижняя передача над собой	1	Учебно-тренировочный	Учебная игра бхб	
26		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Учебно-тренировочный	Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса с середины площадки. Взгляд направлен на площадку соперника.	
27		Игровое занятие	1	контрольный	Учебная игра бхб	
28		Приём мяча с подачи у стены	1	контрольный	Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.	
29	ВОЛЕЙБОЛ	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Учебно-тренировочный	Верхняя прямая подача: имитация подачи мячподачи в стеноподачи в парахподачи через сеткуподачу в правую и левую половину площадкиподачи на точность соревнования на большое количество подач в заданный	

					участок		
30		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Теоретические сведения	Верхняя прямая подача: имитация подачи мячподачи в стенуподачи в парахподачи через сеткуподачу в правую и левую половину площадкиподачи на точностьсоревнования на большое количество подач в заданный участок		
31		Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра. Играют две команды		
32	ВОЛЕЙБОЛ	Нижняя передача над собой	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
33	ВОЛЕЙБОЛ	Подача и приём мяча в парах	1	Учебно-тренировочный	Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.		
34	ВОЛЕЙБОЛ	Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите		

					Двухсторонняя учебная игра. Играют две команды		
35		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Контрольно-соревновательная	Подача и приём мяча в парах у стены перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. . Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.		
36	ВОЛЕЙБОЛ	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Учебно-тренировочный	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
37	ВОЛЕЙБОЛ	Нижняя передача над собой	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
38		Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Учебная игра в волейбол 6х6 по правилам		
39		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Учебно-тренировочный	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений		

					(бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
40		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Контрольно-соревновательная	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
41		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Контрольно-соревновательная	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
42		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
43	ВОЛЕЙБОЛ	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Контрольно-соревновательная	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
44		Стойка игрока (исходные положения)		Контрольно-соревновательная	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
45		Нижняя передача над собой	1	Учебно-	Передача сверху двумя руками		

				тренировочная	вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
46	ВОЛЕЙБОЛ	Игровое занятие	1	Контрольно-соревновательная	Учебная игра в волейбол бхб по правилам		
47		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Учебно-тренировочная	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
48		Инструктаж по ТБ. ОРУ		Учебно-тренировочная	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
49		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Учебно-тренировочная	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
50		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Теоретические сведения	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
51		Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
52		Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
53		Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
54		Верхняя передача мяча в парах	1	контрольный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
55		Разучивание верхней передачи мяча у стены	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
56	ВОЛЕЙБОЛ	Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Учебная игра в волейбол бхб по правилам		
57			1	Теоретические сведения	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий		

					физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.		
58		Верхняя передача мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
59		Верхняя передача мяча над собой	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
60		Игровое занятие	1	Учебно-тренировочный	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра. Учебная игра в волейбол бхб по правилам		
61	ВОЛЕЙБОЛ	Эстафеты с различными способами перемещений	1	Учебно-тренировочный	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры развивающие физические способности		
62		Нижняя передача над собой	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
63		Игровое занятие	1	Контрольный	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра.		

					Учебная игра в волейбол бхб по правилам		
64		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	контрольный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
65		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Учебно-тренировочный	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
66		Игровое занятие	1	контрольный	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра. Учебная игра в волейбол бхб по правилам		
67		Приём мяча с подачи у стены	1	Учебно-тренировочный	Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.		
68		Подача и приём мяча в парах	1	Учебно-тренировочный	Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с		

				одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх.		
69		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Учебно-тренировочный	Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх.	
70		Учебная игра	1	контрольный	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Двухсторонняя учебная игра. Учебная игра в волейбол бхб по правилам	

Учебно-тематическое планирование по волейболу (2 часа в неделю) 10 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теоретическая Подготовка	
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5	Правила соревнований по волейболу	5
	Итого часов	10
	Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка	10
2	Специальная физическая подготовка	10
3	Техническая подготовка	5
4	Тактическая подготовка	5
5	Игровая подготовка	16
6	Соревнования	Согласно календаря
7	Контрольные испытания	2
	Итого часов	68

Поурочное календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1	
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1	
3.	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
4.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1	
5.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1	
6.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1	
7.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
8.	Верхняя передача с перемещением	1	
9.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1	
10.	Тренировка связующих	1	
11.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
12.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1	
13.	Нападающий удар	1	
14.	Нападающий удар /прыжок и удар /	1	
15.	Нападающий удар с высокой передачи	1	
16.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
17.	Нападающий удар, блокирование	1	
18.	Прием ударов после перемещения	1	
19.	Прием ударов с определением направления	1	
20.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1	
21.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
22.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
23.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра	1	
28.	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с веру двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1	
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	

30.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	
31.	Нападающий удар (техника.)	1	
32.	Блокирование.	1	
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1	
35.	Подвижные игры с элементами в/б	1	
36.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1	
37.	Чередование способов подачи. Учебно- тренировочная игра	1	
38.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1	
39.	Учебно- тренировочная игра	1	
40.	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	
41.	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,	1	
42.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1	
43.	Учебно- тренировочная игра.	1	
44.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	1	
45.	Учебно- тренировочная игра.	1	
46.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
47.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра.	1	
48.	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1	
49.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
50.	Нападающий удар задняя линия.	1	
51.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
52.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
53.	Учебно- тренировочная игра.	1	
54.	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1	
55.	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	1	
56.	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1	
57.	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	1	
58.	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
59.	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	1	
60.	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.	1	
61.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в	1	

	направлении передачи у сетки.		
62.	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	1	
63.	Тактические действия в нападении. Падения и перекаты после падения.	1	
64.	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	1	
65.	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	1	
66.	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	1	
67.	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство	1	
68.	Отработка Контрольная игра. Индивидуальные действия на площадке.	1	
Итого:68			

Тематическое планирование по футболу 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасности на занятиях по футболу. Жонглирование мяча. Ведение, финт, передача мяча.	1
2	Ведение мяча, финт, передача.	2
3	Обманное движение – ведение-финт корпусом влево-уход вправо.	2
4	Удар по уходящему мячу в движении.	2
5	Ведение – финт на замахах.	2
6	Передача мяча в 1-2 касания.	2
7	Передача в парах. Жонглирование мяча.	1
8	Передача в парах. Жонглирование мяча.	1
9	Повторение обучения финта корпусом	1
10	Передача мяча в парах	2
11	Передача-обработка (остановка) – обыгрыш (отбор) - удар в заданный угол ворот.	2
12	Передача-обработка (остановка) – обыгрыш (отбор) - удар в заданный угол ворот.	2
13	Передача мяча головой в тройках выход из-под игрока.	4
14	Финт корпусом -уход- передача в коридор 3 м.	3
15	Передача мяча ногой тройках, выход из-под игрока.	2
16	Удар по прыгающему мячу.	2
17	Ведение мяча в парах навстречу- финт корпусом-уход.	2
18	Ведение мяча в парах навстречу- финт корпусом-уход.	2
19	Передачи в парах со сменой мест.	2
20	Передачи в парах со сменой мест.	2
21	Удар по скачущему мячу после жонглирования.	2
22	Удар по скачущему мячу после жонглирования.	2
23	Остановка мяча на грудь (грудью).	2
24	Остановка мяча на грудь (грудью).	2
25	Передачи мяча в тройках через центрального.	2
26	Передачи мяча в тройках через центрального.	2
27	Передача мяча в парах по скачущему мячу.	2
28	Передачи мяча в парах, в тройках со сменой мест.	2
29	Передача мяча с фланга - удар по мячу.	2
30	Удар с лета после передачи сбоку.	3
31	Ведение-финт на замахах.	2
32	Ведение-финт на замахах.	2
33	Повторение финта корпусом.	2
34	Удар резанным ударом внутренней стороной подъема.	2
	ИТОГО	68

Календарно-тематическое планирование по футболу 7 класс

№ п/п	Дата проведения	Раздел	Тема занятия	Примечание
1		Вводное занятие	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4		Общая физическая подготовка	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
5			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
6			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
7			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Челночный бег + удары по воротам, футбол	
8			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
9			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	

10			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
11			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
12			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
13			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
14			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
15			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
16			Специальные упражнения. Чеканка мяча. Подвижные игры.	
17			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
18			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
19			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
20			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Товарищеская игра	
21			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
22			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
23			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
24			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
25			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	

26			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
27			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
28			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
29			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
30			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
31			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. Игра на опережение, старты из различных положений.	
32			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
33			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
34		Специальная подготовка	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
35			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Старты из различных положений, двусторонняя игра. Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	
36			Двусторонняя учебная игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

37			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
39			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
40			Двусторонняя учебная игра. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
41			Физ.подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
42			Физ.подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
43			Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Челночный бег + удары по воротам, футбол	
44			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
45			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
46			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Товарищеская игра	
47			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
48			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
49			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	

50			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
51			Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Двусторонняя учебная игра.	
52			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
53			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
54			Товарищеская игра	
55			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
56			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
57			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
58			Товарищеская игра 5-6 против 3 класса.	
59			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
60			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
61			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
62			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
63			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
64		Основы знаний	Отработка паса щечкой в парах. Футбол. Соревнование на приз «кожаный мяч»	
65		Тестирование	Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	
66		Соревнования	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	

67			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра между собой.	
68			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
8. Примерные программы по учебным предметам. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. -М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. -М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
10. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
11. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт»., Москва 2002
12. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007 7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002 8. Подвижные игры 5-7 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
13. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006 10. Физическая культура. Тестовый контроль 5- 7 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009