

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ СЕМЕНА
ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО СТАНИЦЫ БЕРЕЗАНСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МАОУ СОШ №3
им. С.В. Дубинского ст. Березанской
_____/А.А. Андреев/
30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год; 136 часа

Возрастная категория: от 9-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Азарова Ирина Вячеславовна

станция Березанская,
2024 г.

Пояснительная записка

Программа направлена на обучение, воспитание и развитие обучающихся, их приобщение к здоровому образу жизни. Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Формирование сборной команды школы для участия в турнирах по волейболу. Обучение техническим приёмам и правилам игры. Обучение тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта. Совершенствование навыков и умений игры, развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в составлении с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации, а так же новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана совершенствованием физической природы человека.

Актуальность программы заключается в том, что во время, когда возрастают требования к коммуникативному взаимодействию и толерантности членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации, процесс освоения данной программы способствует формированию обучающегося целостной личностью, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Кроме того, актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся старшего звена проявляется потребность в физическом совершенствовании своего личного мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы

заключается в том, что занятия по программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное

время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Отличительная особенность программы

Процесс реализации программы, позволяет педагогически правильно воздействовать на личность обучающегося и его физическое воспитание, воспитание во время занятий осуществляется различными способами, обучение идет «от простого - к сложному», ребята получают знания гигиенических требований, связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, снизится уровень заболеваемости среди учащихся. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Адресат программы

Программа «Волейбол» рассчитана на обучающихся 5-9 классов, 12- 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья.

Уровень программы, объём и сроки

Уровень программы: **ознакомительный.**

Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

Объём программы- 136 часов.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 40 мин занятие -10 мин перерыв - 40 мин – 1 раз в неделю по 4 академических часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает групповые занятия работы с учащимися с выраженным индивидуальным подходом.

Форма обучения

Очная, индивидуально-групповая.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Режим занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
4 часа (40 минут)	1 раз в неделю	4 часа	136 часов

Особенности организации образовательного процесса

Комплектование групп проводится с 1 августа по 10 сентября.

Программа рассчитана на 136 учебных часа в год, срок реализации программы - 1 год, количество занимающихся - 12 человек, 12–18 лет в постоянной группе. Занятия групповые. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Цель и задачи программы

Цель программы: пробное погружение обучающегося в сферу волейбола как игры, для создания активной мотивации, для формирования познавательного интереса обучающегося, для овладения им компонентной грамотностью, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор направления своей деятельности.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с историей зарождения волейбола;
- формировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта;
- познакомить научной терминологией, ключевыми понятиями, методам и приемам волейбола;
- обучить техническим приемам и правилам игры;

- обучить применять на практике тактическим действиям;
- обучить приёмами методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развить основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
- формировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.

Личностные:

- воспитать любовь к физической культуре, познакомить профессиями в области физической культуры;
- развить любознательность, сообразительность при выполнении разнообразных заданий;
- воспитать потребность трудиться самостоятельно, в паре, в группе;
- развить самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления;
- воспитать у обучающихся аккуратность, культуру общения и поведения в социуме навыков здорового образа жизни, самоопределения, нравственно-эстетическую ориентацию.

Метапредметные:

- содействовать развитию воображения, абстрактного и пространственного мышления, внимательности;
- развить умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- сформировать умение ставить цель, планировать достижение этой цели;
- сформировать умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- развить способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- развить способность адекватно воспринимать оценку наставника и других обучающихся;
- сформировать умение оценивать получающийся результат;
- развить умения рационально использовать время, выстраивать осознанную деятельность для получения продуктивного результата;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях по волейболу.</i>	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2.	<i>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.</i>	36	-	36	Тестирование
3.	Раздел 2. Техническая подготовка.	49		49	Результат
4.	Раздел 3. Тактическая подготовка.	44	-	44	Выполнение норматива
5	Раздел 4. Участие в соревнованиях.	6		6	Результат
	Итого:	136	0,5	135,5	

Содержание плана

Вводное занятие. 1 час.

Правила безопасности на занятиях секцией.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. 36 часов.

Тема 1.1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. (4 часа)

Теория. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.2 Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. (4 часа)

Теория. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Практика. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.3 Упражнения для развития быстроты. (4 часа)

Теория. Упражнения для развития быстроты.

Практика. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.4 Упражнения для воспитания скоростных качеств. (4 часа)

Теория. Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Практика. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии, с падением на линиях. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). Имитация нападающего удара. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь-живот (бедро-спину).

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.5 Упражнения на развитие выносливости. (4 часа)

Теория. Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в

доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.6 Упражнения на развитие силы. (4 часа)

Теория. Упражнения на развитие силы.

Практика. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.7 Упражнения на развитие ловкости. (4 часа)

Теория. Упражнения на развитие ловкости.

Практика. Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.8 Упражнения на развитие гибкости. (4 часа)

Теория. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Тема 1.9 Упражнения на развитие прыгучести. (4 часа)

Теория. Упражнения на развитие прыгучести.

Практика. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. Приседания с отягощениями.

Самостоятельная работа. Повторение упражнений с целью закрепления приобретенного навыка.

Раздел 2. Техническая подготовка. 49 часов

Тема 2.1 Верхняя передача мяча. (5 часов)

Теория. Верхняя передача мяча.

Практика. Верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии (5-10 см). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя

руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.

Тема 2.2 Передача мяча снизу двумя руками. (5 часов)

Теория. Передача мяча снизу двумя руками.

Практика. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча, отскочившего от сетки. Чередование способов передачи мяча.

Тема 2.3 Чередование способов передачи мяча. (4 часа)

Теория. Чередование способов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками.

Тема 2.4 Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. (4 часа)

Теория. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.

Тема 2.5 Чередование способов передачи мяча. (4 часа)

Теория. Чередование способов передачи мяча.

Практика. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча, отскочившего от сетки. Чередование способов передачи мяча.

Тема 2.6 Верхняя прямая подача мяча. (5 часов)

Теория. Верхняя прямая подача мяча.

Практика. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.

Тема 2.7 Прием мяча сверху двумя руками. (5 часов)

Теория. Прием мяча сверху двумя руками.

Практика. Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

Тема 2.8 Прием мяча снизу двумя руками. (5 часов)

Теория. Прием мяча снизу двумя руками.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Прием мяча снизу двумя руками от сетки.

Тема 2.9. Прием мяча с падением. (4 часа)

Тема 2.10 Чередование способов приема мяча. (4 часа)

Теория. Чередование способов приема мяча.

Практика. Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Тема 2.11 Нападающий удар. (5 часа)

Теория. Нападающий удар.

Практика. Прямой нападающий удар по ходу. Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

Тема 2.12. Поддача в прыжке. (4 часа)

Теория. Поддача в прыжке.

Практика. Подготовка поддачи. Непосредственное выполнение и завершение с приземлением.

Тема 2.13. Поддача с вращением мяча. (4 часа)

Теория. Поддача с вращением мяча.

Практика. Подготовка поддачи. Непосредственное выполнение и завершение с приземлением.

Тема 2.14. Нижняя боковая поддача. (4 часа)

Теория. Нижняя боковая поддача.

Практика. Подготовка поддачи. Непосредственное выполнение и завершение.

Тема 2.15. Нижняя прямая поддача. (4 часа)

Теория. Нижняя прямая поддача.

Практика. Подготовка поддачи. Непосредственное выполнение и завершение.

Тема 2.16. Блокирование одиночное. (5 часов)

Теория. Блокирование одиночное.

Практика. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Тема 2.17. Блокирование групповое. (5 часов)

Теория. Блокирование.

Практика. Групповое блокирование ударов. Сочетание одиночного и группового блокирования удара.

Тема 2.18. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. (4 часа)

Теория. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.

Практика. Выбор места для выполнения передачи. Выбор способа передачи.

Тема 2.19. Развитие быстроты. Прием мяча после поддачи, нападающего удара. (4 часа)

Теория. Развитие быстроты.

Практика. Прием мяча после поддачи, нападающего удара.

Раздел 3. Тактическая подготовка. 44 часов

Тема 3.1. Индивидуальные тактические действия. (5 часов)

Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для выполнения поддачи в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Выбор места и способа приема мяча от поддачи.

Тема 3.2. Групповые тактические действия (5 часов)

Взаимодействие игроков первой линии при первой передаче. Взаимодействие игроков первой линии при второй передаче. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

Тема 3.3. Учебно-тренировочные игры. (6 часов)

Совершенствование способов перемещения с техническими приемами в игре. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

Раздел 4. Участие в соревнованиях. (6 часов)

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, технических приемов (передач, подач, нападающих ударов, блокирования) на

соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать

- интерес детей к спорту, в частности, к волейболу;

- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта;

- основные правила игры, организации и проведения соревнований;

- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;

- физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные;

- понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;

- основные гигиенические требования к занимающимся.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Календарно- учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	дата	Всего	Теория	Практика	Самост. работа	Время	Форма аттестации/контроля
Вводное занятие. 1 час								
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях в секции.	07.09	1	1	2	1	11-10-14-10	Опрос
Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка. 36 часов.								
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	14.09	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3	Упр. без предметов индивидуальные и в парах.	21.09	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4	Упражнения для развития быстроты.	28.09	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Упр. для воспитания скоростных качеств.	05.10	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Упражнения на развитие выносливости.	12.10	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

								группах. Учебная игра
7	Упражнения на развитие силы	19.10	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	Упражнения на развитие ловкости.	26.10	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9	Упражнения на развитие гибкости.	02.11	4	1	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10	Упражнения на развитие прыгучести.	16.11	3	1	3		11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Раздел 2. Техническая подготовка								
11	Верхняя передача мяча.	23.11	4	2	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12	Передача мяча снизу двумя руками.	30.11	4	2	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13	Чередование способов передачи мяча.	07.12	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14	Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.	14.12	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15	Чередование способов передачи мяча.	21.12	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

								группах. Учебная игра
16	Верхняя прямая подача мяча.	11.01	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17	Прием мяча сверху двумя руками.	18.01	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18	Прием мяча снизу двумя руками.	25.01	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19	Прием мяча с падением.	01.02	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
20	Нападающий удар.	08.02	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21	Подача в прыжке.	15.02	4	0	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22	Подача с вращением мяча.	22.02	4	0	3	1	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23	Нижняя боковая подача.	01.03	4	0	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24	Нижняя прямая подача.	15.03	4	0	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

								игра
25	Блокирование групповое.	22.03	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	05.04	4	0	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Раздел 3. Тактическая подготовка.								
27	Индивидуальные тактические действия.	12.04	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	Тактика защиты. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	19.04	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29	Учебно-тренировочные игры.	03.05	4	0	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30	Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия нападения.	10.05	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31	Индивидуальная тактика подачи.	04.05	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32	Индивидуальная тактика передач.	17.05	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33	Индивидуальная тактика приема мяча.	24.05	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

								игра
34	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	31.05	4	1	3	0	11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35	Участие в соревнованиях.						11-10-14-10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
ИТОГО			136	38	96	2		

Условия реализации программы.

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Спортивный зал площадью 299,82
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Три волейбольных сетки (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
4. Настенные крепежи для волейбольной сетки.
5. Волейбольные мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 3 штук.
7. Сетка для переноса мячей 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 20 комплекта волейбольной формы (12 мужских и 8 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
11. Оборудованная школьная спортивная площадка.
12. Универсальная многофункциональная спортивная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

Формы контроля и аттестации

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы аттестации
1	Вводное занятие.	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос

2	Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная Игра. Индивидуальный и групповой показ. Тестирование.
3	Раздел 2. Техническая подготовка	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Раздел 3. Тактическая подготовка.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

Оценка планируемых результатов.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Способы определения результативности.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000–1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	юноши	Девушки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2
5	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком

вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадку, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания
Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка? Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку? Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения? Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры? На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки? Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока? Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока? В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах? Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков? Как называются игроки

каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи? Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования? Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии? Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи? Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией? Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой? Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи? Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки? До коих пор должен подавать один и тот же игрок? Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом? Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку? Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании? Когда блокирование считается состоявшимся? Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования? Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией? Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
<p>Переход подачи или проигрыш очка</p>	<p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
<p>Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком</p>	<p>Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
<p>Четыре удара по мячу одной и той же командой</p>	<p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
<p>Одновременная ошибка двух игроков разных команд</p>	<p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
<p>Мяч приземлился за пределами площадки</p>	<p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Рабочая программа воспитания

Сегодня под воспитанием в образовательной организации понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению.

Общие задачи и принципы воспитания представлены в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», где воспитательная деятельность рассматривается как компонента педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении и охватывает все составляющие образовательной системы, что направленно на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

Цель и задачи воспитания, целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания по программе: развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма и взаимного уважения.

Задачи воспитательной деятельности:

- формирование знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества;
- приобщение обучающихся к рациональному и гуманному мировоззрению;
- формирование нравственного отношения в духе демократии к человеку, труду и природе;
- приобретение социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;
- поддержка условий физической безопасности, комфорта и активности детей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование знания и уважения истории и культуры своего народа;
- формирование уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России;
- формирование уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование уважения к труду, результатам своего труда и других людей;

-формирование опыта участия в конкурсах, выставках и их оценки.

Формы и методы воспитания

На каждом занятии, для реализации задач программы обучения и воспитания, используются следующие *формы воспитания*: учебное занятие, практическое занятие, участие в различных исследованиях, соревнованиях и итоговых мероприятиях. Все эти формы применяются в полной мере вне зависимости от темы занятия или цели мероприятия, в котором принимают участие обучающиеся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются следующие *методы воспитания*: метод убеждения (объяснение, рассказ); метод наглядности и повторения (педагог показывает детям что и как делать на практике, мотивируя, тем самым, проявлять свою индивидуальность); метод беседы; метод поощрения; метод упражнения, методы контроля и самоконтроля; метод примера (педагога, других взрослых), методы воспитания взаимодействия в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс в организации дополнительного образования строится в соответствии с нормами и правилами работы организации и установленными нормами поведения как внутри, так и за пределами образовательной организации.

В процессе реализации программы обучения и воспитательной деятельности педагог применяет следующие методы оценки воспитания детей:

- педагогическое наблюдение (анализ результатов целевых ориентиров воспитания);
- оценка творческих работ и проектов (оценка степени вовлечения обучающихся и группы в целом в индивидуальные и совместные проекты, оценка степени коммуникации, воспитанности, коллективизма и прочее);
- беседа, отзывы, рефлексия (оценка личностных результатов посредством беседы с родителями и обучающимися, анализ отзывов детей по итогам их деятельности).

Календарный план воспитательной работы

Приоритетные направления в организации воспитательной работы: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое и профориентационное, здоровьесберегающее, социокультурное, экологическое, воспитание семейных ценностей и т. д.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Первый в истории Чемпионат Мира по волейболу среди женских команд.	соревнования	октябрь	Проведение соревнований
2	Первый в России волейбольный матч.	соревнования	декабрь	Проведение соревнований
3	Матч по волейболу посвященный Ветерану труда В.Е.Азарову	соревнования	январь	Проведение соревнований
4	К Дню рождения волейбола	соревнования	февраль	Проведение соревнований
5	В здоровом теле – здоровый дух. «День здоровья».	соревнования	май	Проведение соревнований

Список литературы.

Для педагога:

- Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. 144с. (Серия «Физическая культура и спорт в школе»)
- В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.
- В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы». Москва. Просвещение.2014г.
- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
- Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для родителей:

Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982 г