

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в  
г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде  
имени Д.И. Менделеева»  
М.М.Бендрикова  
Приказ № 63/1401 (25) августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»  
5-8 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Маликов Р.Е.- первая квалификационная категория

г. Турсунзаде, 2023г.

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-8 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) с учетом Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г №287»;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 37;
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева»;
- ООП ООО РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени Д. И. Менделеева»;
- Рабочей программы воспитания РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени Д. И. Менделеева».

Срок реализации рабочей учебной программы на 2023/2024 учебный год Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 68 часа в год, 2 часа в неделю.

**Актуальность программы.** Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.

### **Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развиваются подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного

отдыха. Широкому распространению волейбола способствует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

#### **Описание места курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на

проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### **Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся 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;

**метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный обучающимися 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений: 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - 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.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание обучения**

### **Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры.**

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

### **Техническая подготовка**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

#### *Техника выполнения нижнего приема*

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

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

#### *Техника выполнения верхнего приема*

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

#### *Техника выполнения нижней прямой подачи*

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

#### *Техника выполнения верхней прямой подачи*

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

#### *Техника выполнения нижней боковой подачи*

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

#### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

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

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### *Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных

на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **Тактическая подготовка**

#### *Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

#### *Обучение групповым взаимодействиям:*

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

#### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач

на удар;

#### *Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### **Нападение**

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### **Защита**

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### **Игровые занятия**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

### **Тематическое планирование**

<b>№ раздела</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество Часов на изучение раздела, темы</b>
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры.	1
2	Техническая подготовка	35
3	Тактическая подготовка	20
4	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
5	Игровые занятия	12
	Итого	68

**Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Волейбол» (68 часов).**

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата	ЦОР/ЭОР
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1		<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	1		
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1		
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1		
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1		
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1		

14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	1		
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1		
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
22	Учебная игра мини-волейбол.	1		
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	1		
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1		
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1		
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1		
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>
31	Подача и прием мяча в парах.	1		
32	Учебная игра мини-волейбол.	1		
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1		
35	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
36	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		

37	Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1		
38	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1		
40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	1		
43	Подача и прием мяча в парах.	1		
44	Учебная игра мини-волейбол.	1		
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1		
46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1		
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	1		
48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1		
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1		
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1		
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		
55	Учебная игра мини-волейбол.	1		
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1		
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	1		
58	Индивидуальные тактические действия.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>

59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1		
61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		
65	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1		<a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a>
66	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
67	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	1		
68	Учебная игра.	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>		

### **Учебно-методическое обеспечение реализации программы.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тесты  
рования.

Средства  
обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка

4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи волейбольные

#### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.

#### **Электронно-образовательные ресурсы**

<http://www.volley.ru/> - Федерация волейбол

<http://video-uroki097.blogspot.com/> - видеоуроки по волейбол

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по ВР

«\_\_» 20\_\_ года

**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)  
по курсу внеурочной деятельности \_\_\_\_\_  
учитель\_\_\_\_\_**

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактиче ского проведе ния	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки, основание	Способ корректиро вки
				по плану	дано		