

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Куртамышское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МС

_____ О.А.Сердюкова

Протокол №

от «__» _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора

_____ О.А.Сердюкова

Приказ №

от «__» _____ 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ.
БАСКЕТБОЛ»
ОБЪЕДИНЕНИЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Срок реализации - 2 года

Уровень программы - базовый

Составитель: Доманов В.С., педагог дополнительного образования

Куртамыш

2020

«Волейбол. Баскетбол». Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа / авт-сост. Доманов В.С.; ФГБПОУ Куртамышское СУВУ, 2020. – 25с.

Автор - составитель
программы

Доманов Владимир Сергеевич, педагог дополнительного
образования

Рецензенты: Ананьева Марина Венедиктовна, педагог-организатор Куртамышского СУВУ

Программа рассмотрена на методическом совете ФГБПОУ «Куртамышское СУВУ»

Протокол № _____ от _____ 2020 г.

Председатель МС _____

© Доманов В.С.
© ФГБПОУ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Волейбол. Баскетбол»
Авторы программы	Доманов Владимир Сергеевич
Учреждение, где реализуется программа	ФГБПОУ «Куртамышское СУВУ»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 года
Возраст обучающихся	11-17 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Уровень реализации программы	Основное общее образование
Цель программы	Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол. Овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.
Задачи программы	<p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить техническим приёмам и правилам игры в волейбол и баскетбол; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - обучить овладение навыками регулирования психического состояния. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать повышение технической и

	<p>тактической подготовленности в данных видах спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать совершенствование навыков и умений игры с мячом; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Планируемые метапредметные результаты: В результате реализации программы будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.</p> <p>Личностные УУД: Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям); -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; -в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов; -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. <p>Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -понимать задачи, поставленные педагогом; -знать технологическую последовательность выполнения работы; -правильно оценивать результаты своей деятельности; -определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; -учиться работать по определенному алгоритму; -адекватно воспринимать оценку учителя. <p>Познавательные УУД:</p>

	<p>-уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -активно включаться в процесс по выполнению заданий; -выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Коммуникативные УУД: - учиться работать в коллективе; - проявлять индивидуальность и самостоятельность; -учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли; -участвовать в коллективном обсуждении.</p> <p>Предметные результаты: -формирование знаний о волейболе и баскетболе, их роли в укреплении здоровья; -знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; -способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к воспитанникам, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; -умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; -способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; -способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p>
<p>С какого года реализуется программа</p>	<p>с 1 сентября 2020 года</p>

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	4
	1.1. Нормативно-правовые основы дополнительной общеобразовательной программы	4
	1.2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы	4
	1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	5
	1.4. Способы контроля и оценивания результатов дополнительной общеобразовательной программы	6
	1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	7
II	Учебно-тематический план	8
III	Содержание дополнительной общеобразовательной программы	8
IV	Методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы	11
V	Список литературы	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Волейбол» (далее программа).

1.1. Нормативно-правовые основы дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая модифицированная) программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей.
- Устав Федерального государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Куртамышское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа".

1.2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

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

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

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

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает формирование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети и подростки в возрасте от 11 до 17 лет. Программа адаптирована и для детей с ОВЗ.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Режим занятий

1 год – 180 часа из расчета 3 раза в неделю по 3 часа без перерыва. Продолжительность занятия - 40 минут.

2 год – 180 часов из расчета 3 раза в неделю по 3 часа без перерыва. Продолжительность занятия - 40 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

1.4. Способы контроля и оценивания образовательных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

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

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

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

II. Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Общая физическая подготовка.	39	1	38
3	Специальная физическая подготовка.	29	1	28
4	Техническая подготовка.	28	1	27
5	Тактическая подготовка	28	1	27
6	Интегральная подготовка	13	1	12
7	Учебные игры. Соревнования.	40	2	38
8	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	180	9	171

Учебно-тематический план Второй год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Общая физическая подготовка.	29	1	28
3	Специальная физическая подготовка.	39	1	38
4	Техническая подготовка.	28	1	27
5	Тактическая подготовка	36	1	35
6	Интегральная подготовка	5	1	4
7	Учебные игры. Соревнования.	40	2	38
8	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	180	9	171

III. Содержание дополнительной общеобразовательной программы 1-й год обучения.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы 2-й год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке

(бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без

IV. Методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы

4.1. Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2 шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки- 4шт.

5. гимнастические маты-бшт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

4.2. Методическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся
- «Правила судейства в волейболе»
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Первый год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Второй год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;

- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

V. Список литературы

Основная литература

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
2. Беляев, А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
3. Колодницкий, Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
5. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
6. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
7. Кунянский, В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
8. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.

Дополнительная литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, ФиС, 1978г.
2. Матвеев, Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Баскетбол»

1.1. Нормативно-правовые основы дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая модифицированная) программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей.
- Устав Федерального государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Куртамышское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа".

1.2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная **программа физкультурно-оздоровительной направленности «Баскетбол»** для учащихся составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана на основе «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Образовательные задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у воспитанниц устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются **технологии:**

- √ Игровая
- √ Группового взаимодействия
- √ Личностно-ориентированная
- √ Проблемного обучения
- √ Проектная

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети и подростки в возрасте от 11 до 17 лет. Программа адаптирована и для детей с ОВЗ.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Режим занятий

1 год – 180 часа из расчета 3 раза в неделю по 3 часа без перерыва. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

2 год – 180 часов из расчета 3 раза в неделю по 3 часа без перерыва. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

1.4. Способы контроля и оценивания образовательных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к воспитанницам, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности:**

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.

По окончании обучения обучающиеся должны

знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

II. Учебно-тематический план
Первый год обучения

	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87
3	Общефизическая подготовка	27	1	26
4	Специально физическая подготовка	22	1	21
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	31	1	30
	Итого	180	13	167

Второй год обучения

	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87
3	Общефизическая подготовка	27	1	26
4	Специально физическая подготовка	12	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	41	1	40
	Итого	180	13	167

III. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Первый и второй годы обучения являются этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

Теоретическая подготовка:

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол;
- Основы техники и тактики баскетбола.

Обучение техники и тактики навыков учащихся

- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
- Перехват мяча;

- Борьба за мяч после отскока от щита;
- Быстрый прорыв;
- Командные действия в защите, в нападении;
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования

IV. Методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы

4.1. Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Баскетбольные щиты	2 штуки
2.	Мячи баскетбольные	8 штук
3.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
4.	Гимнастические маты	4 штуки
5.	Скакалки	6 штук
6.	Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук
7.	Рулетка измерительная	1 штука
8.	Аптечка	
9.	Свисток	

4.2. Методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях, В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. Москва, 2011.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» ,2010.
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение», 2010.
6. Методический журнал «Физическая культура в школе»

V. Список литературы

Основная литература для педагога:

- 1.Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- 2.Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
- 3.Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка
- 4.Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- 5.Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/
авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Основная литература для учащихся:

- 1.Учебник для учащихся 5-9 х классов. М.Я. Виленский .Москва, Просвещение, 2012.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г