

Торъя предметьяс пыдісянь велөдан 40 №-а шөр школа»Воркута  
карса муниципальнөй велөдан учреждение («ТППВ 40 №-а ШШ» Воркута к. МВУ)  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40**  
**с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты**  
169906, г. Воркута, ул. Ленина, д.34А  
тел./факс (82151) 3 25 89; Е – mail: [school40\\_kler@mail.ru](mailto:school40_kler@mail.ru)

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО классных руководителей

Протокол №1 от «\_\_» августа 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ№40 с УИОП»

г.Воркуты

\_\_\_\_\_М.Б.Герт

«\_\_»сентябрь 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
уровень основного общего образования  
11-15 лет  
срок реализации программы – 5 лет

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего  
образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего  
образования

**Составитель**  
Лимарева Оксана Валерьевна,  
учитель физической культуры

г. Воркута  
2021 г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Волейбол» составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования

- На основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

**на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №40 с УИОП»;

**с учетом:**

- Авторской рабочей программы освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы ФГОС. – М.: «Просвещение», 2013 г.

**Цель:**

Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;  
-учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана отделения или капитана команды;

-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

**Описание места курса в учебном плане**

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов на 5 лет . Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов в год – 35 ч.

**Формы проведения занятий**

Тренировки, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

**Структура занятия:**

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая; игровая; практическая.

**Основные методы и технологии:** игровая технология развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

**Методы контроля и управления образовательным процессом**

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- Словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- Наглядные;
- Метод расчлененного упражнения;
- Метод целостного упражнения;
- Метод строго-регламентированного упражнения;
- Метод частично-регламентированного упражнения;
- Повторный метод;
- Метод активизации;
- Игровой;
- Соревновательный;
- Игровой.

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

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.

**2.1. Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**2.2. Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **2.3. Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Контрольные испытания.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов				Характеристика деятельности учащихся	
			1	2	3	4		
			Аудиторн ые	Внеаудит орные	Аудиторн ые	Внеаудит орные		
Теоретическая подготовка.								
1.	Физическая культура и спорт в России.	1					Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.	
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1					Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха, формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1					Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1					Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.	
5.	Правила соревнований по волейболу.	1					Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха	
<b>Итого:</b>		<b>5</b>						
Практическая подготовка								
1.	Общая физическая подготовка.	5					Частично-регламентированная	
2.	Специальная физическая подготовка.	6					Строго-регламентированная	
3.	Техническая подготовка.	5					Строго-регламентированная	
4.	Тактическая подготовка.	4					Строго-регламентированная	
5.	Игровая подготовка.	8					Соревновательная	
6.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований.						
7.	Контрольные испытания.	2					Индивидуальная	
<b>Итого:</b>		<b>30</b>						
<b>Всего:</b>		<b>35</b>						

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 год обучения 5 класс (35 часов из расчёта 1 час в неделю)**

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	с. 162-163	перемещение	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический.
<b>2</b>	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	с. 162-163	перемещение	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Диагностический, практическая работа.
<b>3</b>	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	с. 163-164	Передачи мяча	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический, практическая работа.
<b>4</b>	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	с. 164	Передачи мяча	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Диагностический, практическая работа.
<b>5</b>	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	с. 162-163	Передачи мяча	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Стартовый Тест
<b>6</b>	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	с. 162	Передачи мяча	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через	Диагностический, практическая работа.

				сетку с различными заданиями.	
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	с. 163	Передачи мяча	Демонстрировать технику передачи мяча	Стартовый, Тест
8	Нижняя прямая.	с. 162-163	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
9	Верхняя прямая.	с. 163	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
10	Подачи в прыжке.	с. 162	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику подачи в прыжке	Стартовый Тест
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	с. 163	Техника перемещений	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Диагностический, практическая работа.
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	с. 162	Техника перемещений	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Диагностический, практическая работа.
13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	с. 162-163	Техника перемещений	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Диагностический, практическая работа.
14	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	с. 162	Техника передачи мяча	Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче	Диагностический, практическая работа.
15	Передачи мяча после подбрасывания.	с.163	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический, практическая работа.
16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	с.164	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический, практическая работа.
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	с. 164	Развитие ловкости,	Умение играть в команде	Диагностический,

			внимательность		практическая работа.
18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	с. 164	Развитие ловкости, внимательность	Умение играть в команде	Диагностический, практическая работа.
19	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	с.163	Техника подачи мяча	Уметь подавать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
20	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	с.162-163	Техника подачи мяча	Уметь подавать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	с.163	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический, практическая работа
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	с.164	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	с. 163	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Итоговый, тест
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	с. 164	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	с.163	Тактика игры в нападении	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Диагностический, практическая работа.
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	с. 163	Тактика игры в нападении	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Диагностический, практическая работа.
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	с. 162-163	Тактика игры в защите	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Итоговый, тест
28	Развитие координационных способностей.	с.163	Физические способности	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
29	Развитие выносливости.	с.164	Физические качества	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый, тест
30	Развитие гибкости.	с.164	Физические качества	Выявлять возможные	Диагностический, мини. тест

				ошибки и недочеты	
<b>31</b>	Прием мяча снизу над собой.	с. 120	Техника приема мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>32</b>	Нижняя прямая подача	с. 120	Техника приема мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>33</b>	Передача мяча сверху двумя руками.	с.119	Техника передачи мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>34</b>	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с.120-121	физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест
<b>35</b>	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с.120-121	физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 год обучения 6 класс (35 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1	2	3	4		5
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	с. 158-159 Защитная стойка.	защитная и основная стойка, перемещение приставными шагами, спиной вперед	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический,
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	с. 160-161 передача мяча	передача мяча двумя руками от груди в движении	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	Диагностический, практическая работа.
3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	с. 159 передача мяча	низкая и высокая стойка, отскок	Осваивать и выполнять технику мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Диагностический, практическая работа.
4	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	с. 160 передача мяча в движении	передача мяча одной рукой от плеча	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.	Диагностический, практическая работа.
5	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	с. 160 передача мяча	координация движений, ловля, передача	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Диагностический, практическая работа.
6	Техническая подготовка волейболиста.	с. 159 передача мяча	тактические действия	Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол	Диагностический, практическая работа.

7	Контроль выполнения перебегание кулаком у верхнего края сетки.	с. 160 передача мяча	перебегание кулаком	Демонстрировать технику выполнения	Текущий, КУ
8	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	с. 159 передача мяча	передача мяча	Демонстрировать технику выполнения	Текущий, КУ
9	Двухсторонняя игра	с. 160-161 передача мяча	расстановка игроков по зонам	Выполнять правильно расстановку	Диагностический, мини. тест
10	Игра «Мяч капитану».	с. 161-163 игра	игра	Участвовать в подвижной игре.	Диагностический, практическая работа.
11	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	с. 160-161 основы техники	элементы волейбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста	Диагностический, практическая работа.
12	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	с. 161-162 передача мяча	элементы волейбола	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	Текущий, КУ
13	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	с. 159-160 передача мяча	свободное, позиционное нападение	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	Текущий, КУ
14	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	с. 160-161 передача мяча	тактика, нападение, защита	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	Диагностический, практическая работа.
15	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	с. 160-161 передача мяча	игра «Стрит-бол», перемещение, ведение, бросок, ловля, передача	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Диагностический, мини. тест
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	с.162-163 передачи и приемы мяча.	волейбол, стойка, приставный шаг.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Диагностический, практическая работа.
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	с.163 упражнения: 1	стойка волейболиста	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-	Диагностический, практическая работа.

				силовые и координационные способности.	
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	с. 163 упражнения: 1	ловля, передача сверху, снизу, с отскоком об пол	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	Диагностический, практическая работа.
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	с. 162-163 передачи и приемы мяча	передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы, прыжки	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Диагностический, практическая работа.
20	Техника верхней прямой подачи.	с. 163 верхняя прямая подача.	и.п., подбрасывание мяча, ударное движение	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.	Диагностический, практическая работа.
21	Передача мяча в движении в парах.	с. 162-163 передачи мяча.	перемещение, передачи	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	Диагностический, практическая работа.
22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	с. 162-163 передачи мяча.	координация движений, быстрота реакции	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Текущий, КУ
23	Верхняя прямая подача в парах.	с. 163 верхняя прямая подача.	верхняя прямая подача, траектория полета	Выполнять верхнюю прямую подачу.	Диагностический, практическая работа.
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	с. 163 упражнения: 1	игра «Мяч в воздухе», эстафета	Участвовать в подвижной игре и эстафете.	Диагностический, практическая работа.
25	Контроль техники верхней прямой подачи.	с. 163 верхняя прямая подача	траектория полета, ударное движение	Демонстрировать технику верхней прямой подачи.	Текущий, КУ
26	Техника прямого нападающего удара.	с. 163 упражнения: 1	прямой нападающий удар, прыжок	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Диагностический практическая работа
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	с. 163 упражнения: 1	волейбол, упрощенные правила	Применять освоенные технические	Диагностический,

				элементы в игре.	практическая работа.
<b>28</b>	Правила и организация игры в волейбол.	с. 124-125 организация и правила игры в волейбол	упрощенные правила	Участвовать в игре.	Диагностический  самостоятельная работа
<b>29</b>	Передача мяча. Игра в волейбол.	с. 126-127 передачи мяча	передача мяча, игра в волейбол	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический самостоятельная работа
<b>30</b>	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	с. 124-125 организация и правила игры в волейбол	упрощенные правила	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Уметь судить.	Диагностический
<b>31</b>	Передачи и приемы мяча после передвижения.	с. 162 передачи мяча	передачи и приемы мяча	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический практическая работа
<b>32</b>	Верхняя прямая подача.	с. 163 подача мяча	передачи и приемы мяча	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический практическая работа
<b>33</b>	Подача мяча на точность по зонам.	с. 163	подача, траектория полета	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический практическая работа
<b>34</b>	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	с.164	волейбол, упрощенные правила	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический практическая работа
<b>35</b>	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с.163-164	физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 год обучения 7 класс (35 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1	2	3	4	5	6
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	с. 120-121	Волейбол, стойка	Выполнять стойку и держание мяча	Диагностический, ответы на вопросы
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	с. 119-120	стойка волейболиста	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический, практическая работа.
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	с. 120-121	ловля, передача сверху, снизу, с отскоком об пол	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	Диагностический, практическая работа.
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	с. 120	передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы, прыжки	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. Передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Диагностический, практическая работа.
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	с. 121	передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	Текущий, КУ

6	Передача мяча в движении в парах.	с. 120-121	перемещение, передачи	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	Диагностический, практическая работа
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	с. 124-125	координация движений, быстрота реакции	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя	Текущий, КУ
8	Нижняя прямая подача в парах.	с. 122	нижняя прямая подача, траектория полета	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Диагностический, практическая работа.
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	с. 128	техника отбивание мяча кулаком через сетку	Выполнять Комбинации из освоенных элементов.	Диагностический, практическая работа.
10	Контроль техники нижней прямой подачи.	с. 122	траектория полета, ударное движение	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Диагностический, практическая работа.
11	Контроль техники верхней прямой подачи.	с. 122	траектория полета, ударное движение	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.	Текущий, КУ
12	Техника прямого нападающего удара.	с. 124	прямой нападающий удар, прыжок	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Диагностический, практическая работа.
13	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	с. 124-125	волейбол, упрощенные правила	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический, практическая работа.
14	Комбинации из освоенных элементов.	с. 119-124	перемещение, прием, передача, нижняя подача, нападающий удар	Выполнять технические элементы волейбола	Текущий, КУ
15	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	с. 124-125	волейбол, упрощенные правила	Участвовать в игре.	Диагностический, практическая работа.

16	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	с. 124-125	волейбол, правила	Применять освоенные технические элементы в игре.	Диагностический, практическая работа
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с. 16-18	физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест
18	Передача мяча сверху двумя руками.	с. 119	передача двумя руками сверху	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
19	Прием мяча снизу над собой.	с.120	прием мяча	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
20	Нижняя прямая подача Контроль.	с.120	нижняя прямая подача, траектория полета	Техника нижней прямой подачи	Текущий, КУ
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с.16-18	физические способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	с.186-187	техника изучаемых игровых приемов и действий	Освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	с.186-187	овладение игрой	Выполнять правила игры	Диагностический, практическая работа
24	Совершенствования психомоторных способностей.	с.185	развитие психомоторных способностей	Уметь управлять своими эмоциями	Диагностический, практическая работа
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.	с.186	физические способности	Развивать координационные способности	Диагностический, практическая работа
26	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	с.188	техника изучаемых игровых приемов и действий	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа

27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	с.187	техника изучаемых игровых приемов и действий	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	с.186-187	техника изучаемых игровых приемов и действий	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
29	Развитие координационных способностей	с.188	физические способности	Развивать координационные способности	Диагностический, практическая работа
30	Тактика свободного нападения.	с.187-188	взаимодействовать в тактике игры	Осваивать тактику игровых действий	Диагностический, практическая работа
31	Позиционное нападение с изменением позиций.	с.187	взаимодействовать в тактике игры	Осваивать тактику игровых действий	Диагностический, практическая работа
32	Подвижные игры и игровые задания.	с.188	самоконтроль за физической нагрузкой	Осваивать тактику игровых действий	Диагностический, практическая работа
33	Передача двумя руками сверху в прыжке.	с.186	передача мяча	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
34	Передача сверху за голову в опорном положении.	с.186-187	передача мяча	Выполнять технические элементы волейбола	Диагностический, практическая работа
35	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	с.187-188	волейбол, упрощенные правила	Участвовать в игре.	Диагностический, мини. Тест

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 год обучения 8 класс (35 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1	2	3	4		5
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	с.127	Описывать технику игровых приемов и действий	Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий	Диагностический, практическая работа.
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	с.128	Блокирование броска Правила игры «Мяч капитану».	Играть в игру «Мяч капитану».	Диагностический, практическая работа.
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	с.130	Нападение быстрым прорывом	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники	Диагностический, практическая работа.
4	Действие нападающего против нескольких защитников.	с.129	Действие игроков против защитников	Уметь выполнять действия игрока без мяча;	Диагностический, практическая работа.
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	с.131	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками	Уметь выполнять действия игрока без мяча;	Диагностический, практическая работа.
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	Спортивные игры передача мяча с.78	Передачи мяча в парах, тройках на месте	Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте	Диагностический, практическая работа.
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	Спортивные игры передача мяча С.78	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.	Уметь выполнять тест на координацию движений	Текущий, КУ
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Спортивные игры	Передачи мяча во	Выполнять	Диагностический,

		нижняя прямая подача с.78	встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	практическа я работа.
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Спортивные игры нижняя прямая подача с.78	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	Спортивные игры прием мяча С.78	Правила игры в три касания	Выполнять прием мяча после подачи; Осваивать игру в три касания	Диагностический, практическая работа.
11	Правила волейбола. Игра с заданиями.	Спортивные игры прием мяча С.78	Правила волейбола.	Знать и применять правила волейбола	Диагностический, практическая работа
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	Спортивные игры отбивание мяча кулаком с. 79-.80	Правила волейбола.	Выполнять комбинации из освоенных элементов; Осваивать отбивание мяча кулаком через сетку	Текущий, КУ
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	Спортивные игры основные правила проведения соревнований с.76	Упрощенные правила волейбола	Уметь выполнять челночный бег 3*10м	Текущий, тест
14	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	Спортивные игры подача мяча с. 78	Техника силовой подачи мяча	Демонстрировать подачу мяча	Текущий, тест
15	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	Спортивные игры овладение двигательными действиями с.77-78	Элементы комбинации в спортивных играх. Прием мяча	Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр	Диагностический, мини. тест
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Спортивные игры овладение двигательными действиями с.77-78	Правила волейбола, передача мяча	Играть в волейбол по правилам	Текущий, тест

17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	Спортивные игры овладение двигательными действиями с.77-78	Правила проведения соревнований по волейболу	Играть в волейбол по правилам	Диагностический, практическая работа.
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	с.130	Освоение техники приема и передачи мяча	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Диагностический, практическая работа.
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	с.131	Освоение техники приема и передачи мяча	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Диагностический, практическая работа.
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	с.132	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности	Диагностический, практическая работа.
21	Совершенствование координационных способностей.	с.132	Овладение быстротой реакций	Использовать игровые упражнения	Диагностический, практическая работа.
22	Совершенствование выносливости.	с.132	Развитие выносливости	Определять степень утомления организма	Текущий, тест
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	с.131	Овладение техникой игровых приемов и действий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	с.128	Техника нижней прямой подачи	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, мини. тест
25	Обучение технике прямого нападающего удара.	с.132	Техника прямого нападающего удара	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники	Диагностический, практическая работа.

				игровых приемов	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	с.132	Техника прямого нападающего удара	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
27	Совершенствование координационных способностей.	с.133	Овладение быстротой реакций	Использовать игровые упражнения	Диагностический, практическая работа.
28	Обучение тактике игры.	с.132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа.
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	с.132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
30	Игра в нападении в зоне 3.	с.132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
31	Игра в защите.	с.131-132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
32	Совершенствование техники игры в защите.	с.132	Техника игры в защите	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	Диагностический, практическая работа
33	Совершенствование тактики игры в защите.	с.132	Тактика освоенных	Взаимодействовать со	Диагностический,

			игровых действий	сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	практическая работа
<b>34</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	с.132-133	Использовать упражнения и игровые задания в самостоятельных занятиях	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Диагностический, практическая работа
<b>35</b>	Помощь в судействе.	с.126	Организовать занятие самостоятельно	Осуществлять помощь в судействе	Диагностический, мини. тест

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 год обучения 9 класс (35 часов из расчёта 1 час в неделю)**

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1	2	3	4		5
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	с.127	Описывать технику игровых приемов и действий	Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий	Диагностический, практическая работа.
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	с.128	Блокирование броска Правила игры «Мяч капитану».	Играть в игру «Мяч капитану».	Диагностический, практическая работа.
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	с.130	Нападение быстрым прорывом	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники	Диагностический, практическая работа.
4	Действие нападающего против нескольких защитников.	с.129	Действие игроков против защитников	Уметь выполнять действия игрока без мяча;	Диагностический, практическая работа.
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	с.131	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками	Уметь выполнять действия игрока без мяча;	Диагностический, практическая работа.
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	Спортивные игры передача мяча с.78	Передачи мяча в парах, тройках на месте	Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте	Диагностический, практическая работа.
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	Спортивные игры передача мяча С.78	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.	Уметь выполнять тест на координацию движений	Текущий, КУ
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Спортивные игры	Передачи мяча во	Выполнять	Диагностический,

		нижняя прямая подача с.78	встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	практическа я работа.
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Спортивные игры нижняя прямая подача с.78	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	Спортивные игры прием мяча С.78	Правила игры в три касания	Выполнять прием мяча после подачи; Осваивать игру в три касания	Диагностический, практическая работа.
11	Правила волейбола. Игра с заданиями.	Спортивные игры прием мяча С.78	Правила волейбола.	Знать и применять правила волейбола	Диагностический, практическая работа
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	Спортивные игры отбивание мяча кулаком с. 79-.80	Правила волейбола.	Выполнять комбинации из освоенных элементов; Осваивать отбивание мяча кулаком через сетку	Текущий, КУ
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	Спортивные игры основные правила проведения соревнований с.76	Упрощенные правила волейбола	Уметь выполнять челночный бег 3*10м	Текущий, тест
14	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	Спортивные игры подача мяча с. 78	Техника силовой подачи мяча	Демонстрировать подачу мяча	Текущий, тест
15	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	Спортивные игры овладение двигательными действиями с.77-78	Элементы комбинации в спортивных играх. Прием мяча	Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр	Диагностический, мини. тест
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Спортивные игры овладение двигательными действиями с.77-78	Правила волейбола, передача мяча	Играть в волейбол по правилам	Текущий, тест

17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	Спортивные игры овладение двигательными действиями с.77-78	Правила проведения соревнований по волейболу	Играть в волейбол по правилам	Диагностический, практическая работа.
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	с.130	Освоение техники приема и передачи мяча	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Диагностический, практическая работа.
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	с.131	Освоение техники приема и передачи мяча	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Диагностический, практическая работа.
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	с.132	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности	Диагностический, практическая работа.
21	Совершенствование координационных способностей.	с.132	Овладение быстротой реакций	Использовать игровые упражнения	Диагностический, практическая работа.
22	Совершенствование выносливости.	с.132	Развитие выносливости	Определять степень утомления организма	Текущий, тест
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	с.131	Овладение техникой игровых приемов и действий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	с.128	Техника нижней прямой подачи	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, мини. тест
25	Обучение технике прямого нападающего удара.	с.132	Техника прямого нападающего удара	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники	Диагностический, практическая работа.

				игровых приемов	
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	с.132	Техника прямого нападающего удара	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Диагностический, практическая работа.
27	Совершенствование координационных способностей.	с.133	Овладение быстротой реакций	Использовать игровые упражнения	Диагностический, практическая работа.
28	Обучение тактике игры.	с.132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа.
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	с.132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
30	Игра в нападении в зоне 3.	с.132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
31	Игра в защите.	с.131-132	Тактика освоенных игровых действий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Диагностический, практическая работа
32	Совершенствование техники игры в защите.	с.132	Техника игры в защите	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий	Диагностический, практическая работа
33	Совершенствование тактики игры в защите.	с.132	Тактика освоенных	Взаимодействовать со	Диагностический,

			игровых действий	сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	практическая работа
<b>34</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	с.132-133	Использовать упражнения и игровые задания в самостоятельных занятиях	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой	Диагностический, практическая работа
<b>35</b>	Помощь в судействе.	с.126	Организовать занятие самостоятельно	Осуществлять помощь в судействе	Диагностический, мини. тест

**Программно-методическое обеспечение:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
- 4.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 5.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 6.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 7.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
8. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.
9. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
10. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
11. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).