

ПРИЛОЖЕНИЕ
к программе дополнительного образования
МБОУ «Средняя школа №12»,
утвержденной приказом
от 30.08.2024 №146-п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности
с 7 класса, 1 год

разработчик Программы:
Морозова Н.Ф.,
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя школа №12»

г. Дзержинск, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – программа) – физкультурно-спортивная.

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Актуальность программы «Волейбол»:

- Доступность в обучении для всех категорий населения вне зависимости от степени материальной обеспеченности.
- Международный и российский волейбол не имеет ограничений по полу и возрасту, что дает возможность участия в официальных соревнованиях по установленным возрастным категориям уже на ранних стадиях подготовки.
- Возможность достижения относительно высоких результатов на ранних стадиях и за короткий период.
- Строгие Правила Международного и Российского волейбола исключают контакты игроков, приводящие к травмам, что создает благоприятные условия для широкого привлечения контингента обучаемых.
- Воплощение в подготовке волейболистов элементов и систем подготовки по многим любимым и традиционным видам спорта (ледовый хоккей, бадминтон, теннис, легкая атлетика, баскетбол и пр.) гармонично развивает физические и интеллектуальные способности обучаемых.
- Обучение волейболу на ранних дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Отличительные особенности программы

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Волейбол доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Волейбол позволяет развивать у учащихся такие качества, как быстрота, выносливость, ловкость, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Влияние волейбола на развитие личности ребёнка

Однозначно, что волейбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию функций

организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и т.д.). Способствует физическому развитию.

Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве.

Помимо влияния волейбола непосредственно на организм ребёнка, необходимо рассмотреть психологическую характеристику. Среди развивающихся во время игры в волейбол психических качеств следует выделить: внимание, восприятие, волевые качества.

Эффективность игровой деятельности в значительной мере связывается с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объёмом внимания понимается способность игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнёров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение мяча, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствуют о распределении и переключении внимания.

Умение ориентироваться в обстановке тесно связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением, а также включает специфические виды восприятия: «чувство мяча», «чувство времени и пространства».

Волейбол – игра командная. Дети учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У детей создаётся привычка поступать личными интересами ради достижений общей цели команды. Совместная игра способствует взаимопониманию, умению считаться с другими детьми. Учащиеся приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение. В играх коллективного характера дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры.

Адресат программы:

Количество учащихся в объединении не менее 20 человек

Возрастные категории от 12 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 12 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

Количество часов в неделю: 1 час.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- Получение необходимых знаний по истории и идеологии игры, изучение Правил и Регламентов Мирового и Российского волейбола, получение знаний по теоретической и специальной подготовке волейболистов от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
- Получение знаний, умений и навыков в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения. Формирования принципов достижения и развития навыков в игровой практике волейбола.
- Получение знаний о спортивной подготовке по волейболу в стране и за рубежом, формирование требований и критериев самоконтроля и самооценки для спортивной ориентации и профотбора в спортивных играх.
- Привитие знаний для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления, и воображения обучаемых.

Воспитательные

- Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучаемых.
- Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
- Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу: «каждый для команды — команда для каждого».
- Профилактика асоциального поведения на базе общепринятых норм и требований воспитания.

Развивающие

- Развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- Развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- Формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
- Формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- Развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- Формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов волейбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

1.3. Содержание программы **Учебно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационные вопросы. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	1	1	
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче	1		1
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче.	1		1
4	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
5	Обучение верхним передачам в средней и нижней стойках. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
6	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1		1
7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Ознакомление с правилами волейбола.	1		1
8	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1		1
9	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча сверху с подачи.	1		1
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1		1
11	Совершенствование навыков приема и передачи приема мяча сверху. Совершенствование навыков	1		1

	подачи. Физическая подготовка.			
12	Теория. Краткий обзор развития волейбола. Правила волейбола.	1	1	
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи.	1		1
14	Скоростносиловая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1		1
15	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1		1
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1		1
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Тактика вторых передач.	1		1
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков подачи.	1		1
19	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1		1
20	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
21	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	1		1
22	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
23	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
24	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой	1		1

	подаче.			
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
26	Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	1		1
27	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1		1
28	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1		1
29	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок. Совершенствование нападающего	1		1
30	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в волейбол.	1		1
31	Игровая тренировка.	2		2
32	Совершенствование навыков игры. Тактическое занятие	2		2
33	Сдача нормативов по физической подготовке.	1		1
34	Подведение итогов работы	1	1	
	ИТОГО	36	3	33

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта занимающиеся изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу. Овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре. Это облегчит и подготовку из занимающихся

общественных инструкторов по спорту.

2. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся и содействие их правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки. Оздоровительные задачи всегда должны быть в центре внимания тренера и преподавателя. Решаются они более полно при правильном подборе и дозировке упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и соревнованиях. В процессе учебно-тренировочных занятий юные волейболисты должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений человека. В процессе спортивной подготовки следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся. Занимающихся необходимо знакомить с основами техники других видов спорта. Это позволяет, кроме всего прочего, определить склонность занимающихся к какому-либо виду спорта и помочь им избрать в дальнейшем спортивную «специальность». Развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости и выносливости – имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и успешного овладения ими специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развиваются двигательные качества в процессе общей физической подготовки. А по мере овладения специальными навыками – во время игры в волейбол.

3. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол. В каждом виде спорта требуется проявление тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (35 метров), большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и др. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называются специальными физическими способностями волейболиста.

Систематическое развитие их содействует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства. Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки.

4. Обучение техническим приемам волейбола.

К моменту перехода в разряд взрослых юные волейболисты должны в совершенстве овладеть всем арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков (выполнение нападающих ударов правой и левой рукой).

5. Воспитание гибких тактических умений.

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и к моменту перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача последовательно решается во всех возрастных группах начиная с детской. Занимающимся необходимо привить навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они действовали не по шаблону, а каждый раз исходя из непосредственной игровой обстановки.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения занимающиеся знают:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ведения мяча, передач, ударов;
- основные правила соревнования по волейболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов волейбола, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

В процессе обучения занимающиеся умеют:

- владеть техникой передвижений и стоек;
- владеть техникой видов ударов, передач, подачи снизу и сверху, основы приема мяча сверху и снизу и его передачи, основы нападающего удара и блокирования;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.
- обучающиеся должны показывать результаты в городских и общешкольных соревнованиях.
- основным результатом деятельности объединения будет являться создание в школе результативной волейбольной команды.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут 1 раз в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательной деятельности

-индивидуально-групповая;

- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (проработка упражнения, показ, обращение внимания на ошибки).

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий)

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок)

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В *подготовительной* части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения имя пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* занятия внимание уделяется игровому методу, для закрепления и развития физических качеств и совершенствование двигательных

умений и навыков. Также, в этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

При выборе методов ведения занятия используются:

- Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога;

- Метод целостного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.). Целостный метод можно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

- Метод подводящих упражнений.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Это достигается тогда, когда такие упражнения содержат сходные по структуре нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе следовых эффектов, простых временных связей, которые вследствие однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий:

- соревнование;
- игра;
- сдачи нормативов;
- упражнения;

Материально-техническое обеспечение

Оборудованный спортивный зал с соответствующей учебно-материальной базой.

Спортивное оборудование:

- мячи волейбольные;
- сетка;
- конусы и стойки;
- скакалки;
- мячи футбольные и т.д..

Спортивные сооружения:

- спортивный городок на пришкольном участке.

Литература для педагога.

Список литературы

1. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. Изд. К.:Рад.шк., 1997г.
2. Колодницкий Г.А. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2009г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Изд. «Физкультура и спорт», М., 1965г.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1967г.
5. Осколкова В.А., Сунгуро Н.С. Техника и тактика игры в волейбол. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1976г.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1998г.
7. Яковлев Н.Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1970г.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1988г.
9. Платонов В.И. Волейбол. Изд. Л.:ФиС, 1989г.
10. Зайцев В.А. Игра связующего. Изд. «Физкультура и спорт», М., 1989__

Кадровое обеспечение

Педагогические работники, реализующие Программу, должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных

справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах:

должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

В процессе обучения для оценки достижения цели и задач Программы в конце обучения предусмотрена аттестация в виде сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях, судейская практика.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов предусмотрены следующие формы:

-журнал посещаемости;

-индивидуальное наблюдение при выполнении практических приемов обучающимися;

-тестирование для определения степени усвоения теоретического материала;

-«летопись» детского объединения (фотоматериалы);

-портфолио достижений обучающихся (грамоты, дипломы, сертификаты и др.).

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов предусмотрены следующие формы:

-участие в соревнованиях различного уровня

2.4 Оценочные и методические материалы

Для определения уровня усвоения Программы применяются два вида мониторинга:

- внутренний (наблюдение, участие в тестировании);
- внешний (участие в соревнованиях).

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки	Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	Беседа. Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Сетка, мячи.	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	Комбинированная практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Сетка, мячи.	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Сетка, мячи.	Практическая работа
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	Беседа практическая	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Сетка, мячи.	Практическая работа

7.	Психологическая подготовка	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Сетка мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Соревнования
11.	Судейская практика	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Список литературы

Литература для педагога.

1. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 1999. - № 5. – С. и № 6.
2. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
3. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г. - 112 с.
4. Быков, А.В. Оборонительные действия в структуре технико-тактических показателей игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. - № 2 (72). – С. 31-34.
5. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. - № 4 (86). – С. 15-20.
6. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. : Изд. Дом «Первое сентября», 2005. - № 21 (376)
7. Формирование здорового образа жизни российских подростков : для кл. руководителей 5-9 кл. : доп. М-вом образования Рос. Федерации в качестве

учебно-методического пособия / под ред. Л.В. Баль; под ред. С.В. Барканова
.— М. : Владос, 2002 .— 188 с.

8. Фролов, В. Флорбол в начальной школе / В. Фролов // Спорт в школе. – М.:
Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 7 (362).