

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «07» 09 2023 г.,  
протокол № 1

«Утверждаю»:  
Директор МАУ ДО  
«Хоринская ДЮСШ»  
Доржиев.Б.О.  
Приказ № 105 «07» 09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст учащихся: 7- 17 лет  
Срок реализации: 3 года (576час).  
Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Автор - составитель: Цыдыпова Ц.Г.  
тренер-преподаватель по волейболу

с. Хоринск, 2023

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав МАУ ДО «Хоринская ДЮСШ»  
[https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor\\_dyussh\\_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf](https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor_dyussh_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf)

### **Актуальность:**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

### **Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Волейбол

### **Вид программы:**

Модифицированная программа

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Адресат программы:**

Программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не

имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Младшие школьники: 7-10 (11) лет

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет

Старшие школьники: 14-17 лет

**Срок и объем освоения программы:** 3 года, 576 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:**

группы разновозрастные

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Волейбол	4ч в неделю; 144ч в год	6ч в неделю 216ч в год	6ч в неделю 216ч в год

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Цель:** создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой волейбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

**Образовательные задачи:**

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. обучать правильному выполнению упражнений.

**Развивающие задачи:**

1. способствовать укреплению здоровья;
2. содействовать гармоничному физическому развитию;
3. развивать двигательные способности детей;
4. создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**Воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

**Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	Что такое игра в волейбол	Правила игры в волейбол. Дисциплина и поведение во время и окончание волейбола	Правила игры в волейбол. Дисциплина и поведение во время и окончания волейбола. О дисциплинах мерах во время тренировок и игр.
<b>Уметь</b>	Выполнять общефизические упражнения. Гимнастический контроль тела при падении, столкновении на игровой площадке	Владение мячом. Выигрывать и проигрывать достойно волейбольные игры. Корректно разговаривать с судьями и игроками соперника во время игры.	При игре должен видеть игровую площадку и игровое поле, где находятся свои игроки и игроки соперника. Контроль эмоций. Грамотно распоряжаться физическими свойствами организма во время матча. Оказать помощь партнеру или сопернику во время игры.
<b>Владеть</b>	Техническими приемами, эффективно применяющимися в игре.	Схемами игры в волейбол. Качества лидера команды. Тактика нападения и защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Судейскую терминологию.	Контроль и обработка мяча. Игра по указанным схемам тренера. Лидерские качества подсказка во время тренировки, игрового матча партнерам. Самостоятельно принимать решения.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### «Волейбол»

#### Стартовый уровень (1 год обучения)

#### Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоритическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1.	Вводное занятие.	2	2		Беседа, опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.	2	2		Беседа
1.3.	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	2	2		беседа
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>130</b>	<b>39</b>	<b>99</b>	
2.1.	Правила игры. Игровое поле.	4	3	1	беседа
2.2	Общая физическая подготовка	18	8	10	беседа
2.3.	Специальная физическая подготовка	40	8	32	беседа
2.4.	Техническая-тактическая подготовка	68	20	48	беседа
<b>3.</b>	<b>Практические умения</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
3.1.	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4	Текущий контроль
3.2.	Учебно-тренировочные игры	2	0	2	Текущий контроль
3.3.	Соревнования	2	0	2	Текущий контроль
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	

## Содержание учебного плана

### Стартовый уровень (1 год обучения)

#### Содержание программного материала первого года обучения

##### 1. Теоритическая подготовка

1.1. *Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.*

1.2. *Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание*

1.3. *Правила соревнований по волейболу.*

##### 2. Практические занятия

2.1 *Правила игры в волейбол. Игровое поле.*

2.2. . *Общая физическая подготовка (ОФП)*

2.2. *Специальная физическая подготовка (СФП)*

2.3. *Технико-тактическая подготовка*

##### 3. Практические умения

3.1. *Выполнение контрольных нормативов*

3.2. *Учебно-тренировочные игры*

3.3. *Соревнования*

##### 1.Теоритическая подготовка

1.1. *Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.*

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

*Техника безопасности:* требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. . *Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим*



*дня и питания.*

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

### *1.3. Правила соревнований по волейболу.*

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

## **2. Практические занятия**

### *2.1 Правила игры в волейбол. Игровое поле.*

- Игра состоит из отдельных партий. Их количество — от трех до пяти в одном матче.
- Время партии не ограничено. Она завершается, когда одна команда набирает 25 очков. Максимальный счет в пятой партии — 15 очков.
- Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника.
- Выигравшей в матче **считается** команда, получившая преимущество в трех партиях.
- Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.
- Всего в команде 14 игроков, на поле находятся шестеро.
- В процессе игры спортсмены меняют позиции. Порядок перемещения игроков определяется тренером при первоначальной расстановке.

**Партия в волейболе** начинается с подачи мяча. Жребий определяет, какая команда получит право первой подачи. При переходе подачи от одной команды к другой, спортсмены перемещаются на следующую позицию по часовой стрелке. Мяч подают от задней линии. Чаще всего подачу принимают игроки первой линии, при необходимости это может сделать любой член команды.

С первой линии атакуют над сеткой, с дальних позиций — от трехметровой полосы. Для передачи мяча на территорию соперников игроки могут пасовать его друг другу, всего можно выполнить не более трех касаний. Запрещается ловить мяч, бросать или удерживать его в руках. Мяч может контактировать с любой частью тела спортсмена. Если два члена команды прикоснулись к мячу в один момент, то это считается как одно касание.

Указанные правила действуют для профессионального волейбола. Иногда в школах правила упрощают с учетом возраста игроков и отведенного на матч времени. Дети обычно играют три партии до 25 очков.

**2.2. Общая физическая подготовка (ОФП):** ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

*Развитие выносливости:* медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

*Развитие быстроты:* Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

*Развитие силовых качеств:* лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

*Подвижные игры и игры с элементами волейбола*

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два

мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

### **2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

*Упражнения с противодействием партнера*

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

*Упражнения для развития быстроты:*

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

*Упражнения для развития ловкости и координации движений:*

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча

партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

#### *Упражнения для развития силы*

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до  $120^0$ ), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития выносливости:*

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

*Упражнения для развития гибкости:*

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка.**

*Стойки, перемещения.*

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.*

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

*Прием мяча и подачи.*

*Прием сверху* двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

*Прием мяча снизу*: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

*Подачи.* Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

*Нападающий удар и блокирование.*

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

*Тактика в нападении* с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

### **3.Практические умения**

#### **3.1. Выполнение контрольных нормативов**

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

**3.2. Учебно-тренировочные игры:** игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

**3.3.. Соревнования.** Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

**Базовый уровень (2 год обучения)  
Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоритическая подготовка	7	6	1	
1.1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	2	2		Беседа, опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.	2	1	1	Беседа
1.3.	Правила соревнований по волейболу	3	3		Беседа
2.	<b>Практические занятия</b>	<b>201</b>	<b>28</b>	<b>173</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	24	0	24	беседа
2.2.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Опрос, тест
2.2.	Техническая подготовка	77	12	65	Беседа, опрос
2.3.	Тактика нападения, тактика защиты	38	8	30	Беседа, опрос
2.4.	Тактическая подготовка	30	4	26	Беседа, опрос
3	<b>Практические умения</b>	8		8	
3.1.	Тестирование.	2	0	2	Текущий контроль
3.2.	Учебно-тренировочные игры	2	0	2	Текущий контроль
3.3.	Соревнования.	4	0	4	Текущий контроль
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	

## **Базовый уровень (2 год обучения)**

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Теория**

1.1. *Вводное занятие*

1.2. *Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.*

1.3. *Правила соревнований по волейболу.*

1.4. *Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена.*

#### **2. Практические занятия**

2.1. *Общая физическая подготовка*

2.2. *Специальная физическая подготовка*

2.3. *Техническая подготовка*

2.3. *Тактика нападения, тактика защиты*

#### **3. Практические умения**

3.1. *Тестирование*

3.2. *Учебно-тренировочные игры*

3.3. *Соревнования*

#### **1. Теория**

1.1. *Вводное занятие.* Развитие волейбола как олимпийского вида спорта. Инструктаж по технике безопасности.

1.2. *Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание*

Врачебный контроль и самоконтроль, простейшие приемы самомассажа.

Рациональный суточный режим. Питание. Значение питания как фактор обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

1.3. *Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации*

Положения о соревнованиях. Место для игр, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство и правила ведения игры. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников. Основные положения правил игры. Правила игры в мини-волейбол.

1.4. *Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена.*



Форма должна обеспечивать комфорт и позволять игрокам наилучшим образом передвигаться по залу. Мяч и сетка должны соответствовать требованиям и сертификатам Международной федерации волейбола.

## **2. Практические занятия**

### *2.1 Общая физическая подготовка.*

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

*Развитие выносливости:* медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1500м. Преодоление полосы препятствий.

*Развитие быстроты:* Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Броски и ловля мяча.

*Развитие силовых качеств:* лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

*Подвижные игры и игры с элементами волейбола.*

### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

*Упражнения на преодоление собственного веса, с противодействием партнера*

*Упражнения для развития быстроты:* рывки и ускорения прыжки через скакалку, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

*Упражнения для развития ловкости и координации движений:* одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 270<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе, с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча); передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

#### *Упражнения для развития силы*

*- для мышц кисти:*

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);
- вращение кистями палки, наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

*- для мышц плечевого пояса:*

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

*- для мышц ног:*

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-8 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 6-7 выпрыгиваний за проход. - выпрыгивания на одной ноге с отягощением 30-35% максимального;
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов

(до 120°), с отягощением такого же веса 10-15 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах
- набрызгивания на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития выносливости:*

- прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту;
- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (2-3 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1-1,5 мин). Эти же упражнения можно делать со скакалкой;
- перемещения в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

*Упражнения для развития гибкости:*

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

### **2.3. Тактика нападения, тактика защиты**

*Стойки, перемещения.* Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

*Передачи мяча.* Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

*Прием мяча и подачи.*

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача);

*Подачи.* Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

*Нападающий удар и блокирование.*

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Блокирование.* Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика в нападении.* Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

### **3. Практические умения**

*3.1. Тестирование.* Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – сентябрь и май месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений.

*3.2. Учебно-тренировочные игры:* игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

*3.3. Соревнования.* Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

**«Волейбол»**  
**Продвинутый уровень (3год обучения)**  
**Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоритическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		Беседа
1.1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1		Беседа, опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.	2	2		Беседа
1.3.	Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена.	2	2		Беседа
1.4.	Правила соревнований по волейболу	2	2		Беседа
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>199</b>	<b>29</b>	<b>170</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	62	6	56	Опрос, тест
2.2.	Специальная физическая подготовка	68	10	58	Беседа, опрос
2.3.	Техническая подготовка (Тактика нападения, тактика защиты)	69	13	56	Беседа, опрос
<b>3</b>	<b>Практические умения</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1.	<i>Тестирование</i>	2	2		Текущий контроль
3.2.	<i>Учебно-тренировочные игры</i>	4			Текущий контроль
3.3.	Соревнования	4	2	8	Текущий контроль
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

## **Продвинутый уровень (3год обучения)**

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Теоритическая подготовка**

1.1. *Вводное занятие*

1.2. *Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.*

1.3. *Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена*

1.4. *Правила соревнований по волейболу.*

#### **2. Практические занятия**

2.1 *Общая физическая подготовка (ОФП)*

2.2. *Специальная физическая подготовка (СФП)*

2.3. *Технико-тактическая подготовка*

#### **3. Практические умения**

3.1. *Тестирование*

3.2. *Учебно-тренировочные игры*

3.3. *Соревнования*

#### **1. Теория**

1.1. *Вводное занятие.* Основы спортивного питания. Влияние занятий волейболом на формирование черт характера. Техника безопасности во время занятий волейболом.

1.2. *Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм*  
Врачебный контроль и самоконтроль, простейшие приемы самомассажа.

Рациональный суточный режим. Питание. Значение питания как фактор обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

1.3. *Основы спортивной тренировки.* Признаки утомляемости и заболевания . Восстановительные процессы и их активизация у спортсмена. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов.

1.3. *Правила соревнований по волейболу.* Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

Тактика игры. Средства и способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействия и согласованные действия игроков команды (тактические комбинации). Формы ведения игры. Функции игроков. Комплектование команд. Тактические действия, специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий противника.

## **2. Практические занятия**

### *2.1 Общая физическая подготовка.*

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

*Развитие выносливости:* медленный бег по пересеченной местности до 2000 м. Преодоление полосы препятствий.

*Развитие быстроты и силовых качеств:* применяются ранее изученные упражнения с меньшим количеством по времени.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Применяются ранее изученные упражнения

*Упражнения для развития быстроты.* Применяются ранее изученные упражнения

*Упражнения для развития ловкости и координации движений.* Применяются ранее изученные упражнения

*Упражнения для развития силы.* Применяются ранее изученные упражнения

*Упражнения для развития выносливости.* Применяются ранее изученные упражнения

*Упражнения для развития гибкости.* Применяются ранее изученные упражнения

### **2.3. Техническая подготовка.**

*Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи.* Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

*Нападающий удар и блокирование.*

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*Блокирование.* Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре), то же удар с передачи.

*Тактика в нападении.* Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Групповые тактические действия. взаимодействия игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из



зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3

*Тактика защиты* (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед»,

### **3. Практические умения**

*3.1. Тестирование.* Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

*3.2. Учебно-тренировочные игры:* игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

*3.3. Соревнования.* Участие в турнирах и школьных соревнованиях, муниципалитета и района.

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 2.Комплекс организационно - педагогических условий

#### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения - 72 дня 2, 3 год обучения - 108 дней
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября по 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Апрель – май каждого года обучения

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный инвентарь: <ul style="list-style-type: none"><li>• волейбольные мячи на каждого обучающегося;</li><li>• набивные мячи - на каждого обучающегося;</li><li>• перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук</li><li>• гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося</li><li>• волейбольная сетка;</li><li>• резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;</li><li>• гимнастические маты;</li><li>• гантели;</li><li>• футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.</li></ul> Спортивные снаряды: <ul style="list-style-type: none"><li>• гимнастические скамейки – 5-7 штук</li><li>• гимнастическая стенка</li></ul>
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - литература
Кадровое обеспечение	Тренер преподаватель без категории, высшее профессиональное образование

## 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Наблюдение
- Тестирование
- Сдача контрольных нормативов (тестов) по видам спорта
- Выступление на официальных соревнованиях
- Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

## 2.4. Оценочные материалы

- Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития социального опыта учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование по темам, опрос
Уровень общей физической подготовки	Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	<p><b>Этапный контроль</b> позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.</p> <p><b>Текущий контроль</b> направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.</p> <p><b>Оперативный контроль</b> предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.</p> <p><b>Самоконтроль</b> также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.</p> <p><b>Контрольно-переводные нормативы</b> проводится два раза в год (в начале и в конце учебного года).</p>

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Игровой
- Дискуссионный
- Практический

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Мастер-класс
- Турнир

### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровье сберегающая технология

### **Дидактические материалы:**

- Сборники
- Инструкции

## 2.6 Список литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений,- 2-е изд., исп. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001. -480 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу - Иркутск, 1999.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
5. Спортивные игры./Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М, Портнова. - М. 2000. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://bmsi.ru>
2. <http://www.libsid.ai>
3. <http://knowledge.allbest.ru>
4. <http://studopedia.net>
5. <http://www.kondopoga.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919110

Владелец Доржиев Б. О.

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024