

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

 А.А. Климчук



« 26 » 08 2021 г.

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 12 -17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Кочкин Олег Викторович,
педагог дополнительного
образования

с. Михайловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами занятий волейболом.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - стартовый.

Отличительные особенности программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Адресат программы – учащиеся 12-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе – 1 год, количество часов в год – **216**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые волейболисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе.
2. Обучить правилам игры в волейбол.
3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

1.3 Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1	Знакомство с программой	2	1	1	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	85	6	79	тестирование
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	10	1	9	наблюдение
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	1	14	наблюдение
2.3	Упражнения для мышц ног и таза.	15	1	14	наблюдение
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	15	1	14	наблюдение
2.5	Акробатические упражнения	15	1	14	наблюдение
2.6	Легкоатлетические упражнения	15	1	14	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	37	9	28	тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	4	1	3	наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	4	1	3	наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	1	3	наблюдение
3.6	Упражнения для развития общей выносливости	4	1	3	наблюдение
3.7	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	4	1	3	наблюдение
3.8	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	4	1	3	наблюдение

3.9	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча.	5	1	4	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	92	12	80	наблюдение
4.1	Техническая подготовка	56	6	50	наблюдение
4.2	Тактическая подготовка	36	6	30	наблюдение
	Итого:	216	28	188	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Знакомство с программой

1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: Общая Физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими

руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора

присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

3 Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Размеры площадки, высота сетки, название линий волейбольной площадки.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Место подачи. Касание мяча.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину);

перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Расстановка игроков.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Изучение терминов.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в

соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

3.8 Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Основы техники и тактики.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

3.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

4 Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу).
Подача мяча. Прием мяча.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила игры в волейбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий игры в волейбол.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с площадкой для волейбола;
- Спортивное оборудование (стойки, сетка волейбольная);
- Волейбольные мячи – 12 шт.
- Мяч волейбольный на растяжках;
- Эспандер – 6 штук;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.

2.2 Формы аттестации оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации(тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной

организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

**Содержание контрольных тестов для обучающихся
12 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
2	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
3	Прыжок в длину с места, см	205	190	175	175	165	155
4	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24	19	17	15
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				13	10	7
7	Угол в упоре на брусьях (с)	6,0	2,0	1,0			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 13 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2

3	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
4	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
7	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 14летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
2	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
3	Прыжок в длину с места, см	220	210	195	180	170	160
4	Метание гранаты 700/500 г (м)	35	32	29	22	19	16
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	13	10	7			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	12	10
7	Угол в упоре на брусьях (с)	6	4	2			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 15летнего возраста

№	Контрольные	показатели
---	-------------	------------

п.п	упражнения	юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
2	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
3	Прыжок в длину с места, см	230	220	210	186	175	164
4	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8

Содержание контрольных тестов для обучающихся 16летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
2	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
3	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
4	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12
7	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10			

Содержание тестирования для обучающихся 17 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
2	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
3	Прыжок в длину с места, см	240	225	215	185	175	165
4	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
6	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12
7	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10			

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования

всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровненом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных

упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		12-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март
8	Всемирный день здоровья	0,2 час	7 апреля

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылки на печатные источники

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией– М.: 2016. – 210 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства, - М.: «ФК и С», 2004.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
4. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2003.- 168 с.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие, -М.: Советский спорт, 2005. – 224 с.
6. Пирсон А., Хокинс Д., перевод с англ. Заремской Л.И. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, - М.: Астрель, 2011. – 320 с.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

Ссылки на электронные ресурсы

1. Специальная физическая подготовка юных волейболистов[Электронный ресурс]URL: <https://локомотив-изумруд.екатеринбург.рф/file/fd8328f79db24a1508e6b20d7649eef3>(дата обращения 11.04.2021).
2. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов [Электронный ресурс]URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения 14.04.2021)