МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

ОМС Управление образованием Полевского муниципального округа

МБОУ ПМО СО «Средняя общеобразовательная школа №18»

УТВЕРЖДЕНО Тарасова Т.Г.
директор МБОУ ПМО СО «СОШ № 18»
Приказ №485-Д от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительная образовательная (общеразвивающая)

«Волейбол»

(физкультурно - спортивной направленности)

для обучающихся 1-11 классов

город Полевской
2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Умелые ручки» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 34),

— Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3

— Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2026 года».

— Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

— Уставом МБОУ ПМО СО «Средняя общеобразовательная школа № 18»;

— Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным (общеразвивающими) программам МБОУ ПМО СО «СОШ №18».

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы.

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

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

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

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных

двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

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

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

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

НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для учащихся младшей группы в возрасте с 7 до 10 лет и старшей группы в возрасте с 11 до 18 лет.

Организуя образовательный процесс, педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся будут ***узнают***:

1. физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
2. психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
3. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
4. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
5. понятия «Техника игры», «Тактика игры»
6. правила игры
7. первичные навыки судейства.

научатся:

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
4. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
5. владеть основными техническими приемами
6. применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Календарный учебный график

Календарный график является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы.

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и дней, даты начала и окончания учебных периодов.

Показатель	Значение
Дата начала обучения	07.09.2026
Дата окончания обучения	31.05.2027
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Количество учебных часов	72
Количество занятий в неделю	2 раза по 1 часу

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Младшая группа (1-4 классы)

№	Раздел программы	Тема занятий	Время проведения	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	16.20-17.00	7.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
2.	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	16.20-17.00	11.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
3.	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	16.20-17.00	18.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
4.	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	16.20-17.00	25.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
5.	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	16.20-17.00	2.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
6.	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	16.20-17.00	9.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
7.	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	16.20-17.00	16.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

8.	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	16.20-17.00	23.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
9.	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.	16.20-17.00	30.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
10.	Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	16.20-17.00	6.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
11.	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	16.20-17.00	13.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
12.	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	16.20-17.00	20.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
13.	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	16.20-17.00	27.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
14.	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	16.20-17.00	04.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
15.	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	16.20-17.00	11.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
16.	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	16.20-17.00	18.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
17.	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	16.20-17.00	25.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

18.	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	16.20-17.00	15.01.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
19.	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	16.20-17.00	22.01.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
20.	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	16.20-17.00	29.01. 2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
21.	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.	16.20-17.00	5.02. 2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
22.	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.	16.20-17.00	12.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
23.	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	16.20-17.00	19.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
24.	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	16.20-17.00	26.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
25.	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	16.20-17.00	4.03.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
26.	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	16.20-17.00	11.03.2007	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

27.	Техническая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.	16.20-17.00	18.03.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
28.	Физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	16.20-17.00	25.03.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
29.	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	16.20-17.00	1.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
30.	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	16.20-17.00	8.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
31.	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	16.20-17.00	15.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
32.	Техническая подготовка	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	16.20-17.00	22.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
33.	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.	16.20-17.00	29.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
34.	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	16.20-17.00	6.05.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
35.	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.	16.20-17.00	13.05.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

36.	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.	16.20-17.00	20.05.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

Старшая группа (5-11 классы)

№	Раздел программы	Тема занятий	Время проведения	Дата проведения	Кол-во часов плану	Форма занятия	Место проведения
1.	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	16.30-17.10	11.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
2.	Физическая подготовка	Развитие прыгучести. Имитация передач.	16.30-17.10	18.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
3.	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху и снизу двумя руками.	16.30-17.10	.25.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
4.	Физическая подготовка	Развитее скоростно-силовой выносливости.	16.30-17.10	2.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
5.	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	16.30-17.10	9.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
6.	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	16.30-17.10	16.10.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

7.	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах.	16.30-17.10	18.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
8.	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	16.30-17.10	25.09.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
9.	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	16.30-17.10	1.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
10.	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	16.30-17.10	8.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
11.	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	16.30-17.10	15.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
12.	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	16.30-17.10	22.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
13.	Техническая подготовка	Подача. Прямой нападающий удар.	16.30-17.10	29.11.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
14.	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	16.30-17.10	06.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
15.	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.	16.30-17.10	13.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
16.	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.	16.30-17.10	20.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

17.	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.	16.30-17.10	27.12.2026	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
18.	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.	16.30-17.10	13.01.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
19.	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	16.30-17.10	17.01.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
20.	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	16.30-17.10	24.01.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
21.	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	16.30-17.10	31.01.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
22.	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	16.30-17.10	7.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
23.	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	16.30-17.10	14.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
24.	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	16.30-17.10	21.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
25.	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	16.30-17.10	28.02.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
26.	Техническая подготовка	Подачи мяча в стену, через сетку.	16.30-17.10	6.03.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

27.	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	16.30-17.10	13.03.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
28.	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену, через сетку.	16.30-17.10	20.03.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
29.	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	16.30-17.10	2703.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
30.	Физическая подготовка	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	16.30-17.10	3.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
31.	Техническая подготовка	Прием мяча снизу. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	16.30-17.10	10.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
32.	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.	16.30-17.10	17.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
33.	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.	16.30-17.10	24.04.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
34.	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.	16.30-17.10	8.05.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
35.	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	16.30-17.10	15.05.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал
36.	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	16.30-17.10	22.05.2027	1	Учебно-тренировочное занятие	Спортзал

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;
12. Свисток.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626837

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен С 13.03.2026 по 13.03.2027