

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № от 26.08.2024

Утверждено:
Директор МАОУ «СОШ №1»

Н.Н. Чехомова
приказ от 26.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая рабочая программа «Волейбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок освоения: 3 года

г. Артемовский, 2024 год

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, развитие физических способностей.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 18 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Объем программы 306 часов.

Срок освоения. Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый, второй и третий год обучения составляет 102 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой игры в волейбол при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

Данная программа имеет три уровня подготовки:

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники волейбола, предусматривает воспитание интереса детей к спорту, начальное обучение технике и тактике, подвижные игры).

- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в волейбол при помощи специальных упражнений, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (стритбол), углубление знаний по истории волейбола, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными

реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Перечень видов занятий: беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Методы обучения:

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в волейбол и их основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

2.3.

Содержание программы

Учебный (тематический) план 1-й год обучения(ознакомительный уровень)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	14	10	4	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	2	32	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2	20	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	22	2	20	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		102	18	84	

Содержание программы

1-й год обучения(ознакомительный уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Практика: товарищеская встреча по волейболу.

2. Теоретическая подготовка

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие волейбола в России и за рубежом. Возникновение волейбола. Появление волейбола в России и за рубежом. Значение российской школы волейбола для развития международного волейбола. Развитие массового детского и юношеского волейбола всероссийского проекта «Волейбол школу», «Серебряный мяч», «Школьная волейбольная лига» и его история и значение для развития российского волейбола.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом. Гигиенические требования к личному снаряжению волейболиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях волейболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка волейболиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки волейболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для волейболистов различных

возрастных групп. Средства физической игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности волейболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных волейболистов.

- Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов волейбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике волейбола, тенденция развития волейбола. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

- Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу. Разметка площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика:

- викторины по истории волейбола, о строении, функциях организма человека;
- просмотры телевизионных трансляций волейбольных матчей;
- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой и малыми мячами.

- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

Практика:

- строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение

скорости движения, повороты в движении;

- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

- общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

- подвижные игры: эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;

- легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель;

- контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки, приседания, прыжки. Выбрасывание волейбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха рукой вперед.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения волейболистов разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в волейбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, броски мяча, остановки мяча, финты, вбрасывание мяча.

Практика:

- упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

- гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

- легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину,

вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

- подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.
- контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка

Теория:

- Правила игры в волейбол;
- Значение технико-тактической подготовки в волейболе.

Практика:

- овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.
- овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.
- овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.
- нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
- индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

6. Участие в соревнованиях

Практика: Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по волейболу.

Учебный (тематический) план 2-й год обучения(базовый уровень)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	14	10	4	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	2	32	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2	20	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	22	2	20	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		102	18	84	

Содержание программы 2-й год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по волейболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.
- Основные соревнования, проводимые для подростков по волейболу. Международные соревнования. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.
- Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях волейболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях волейболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка волейболистов и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств волейболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки волейболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для волейболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности волейболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных волейболистов.

- Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов волейбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике волейбола, тенденция развития волейбола. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского волейбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в

нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий волейболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства волейболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Практика:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;
- контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;
- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед,

назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения.

- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

- контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

- Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».

- Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.

- Совокупность способов выполнения волейболистами разнообразных движений, применяемых в игре.

Практика:

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

- подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

- упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

- упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

- многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (волейбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).
- контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка.

Теория:

- Характеристика техники сильнейших волейболистов;
- Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика:

- подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
- техника защиты. Действия без мяча.
- перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.
- действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.
- блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.
- тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

- тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

- командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

- тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

- при действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

- групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

- командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

- система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;

- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по волейбола.

Учебный (тематический) план 3-й год обучения(продвинутый уровень)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	14	10	4	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	2	32	Контрольное тестирование по ОФП;

4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2	20	Контрольное тестирование по СФП
5.	Техническая подготовка	22	2	20	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		102	18	84	

Содержание программы

3-й год обучения(продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по волейболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по волейболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития волейбола.

- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом. Гигиенические требования к личному снаряжению волейболистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях волейболом. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Средства подготовки для волейболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности волейболистов.

- Новое в технике волейбола, тенденция развития волейбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической

подготовленности волейболистов. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

- Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий волейболистов на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Практика:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;

- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;

- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;

- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;

- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения.

- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с

преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

- контрольное тестирование по ОФП;

4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

- упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

- упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

- упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером.

- упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

- нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и

блокирует.

- контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко -тактическая подготовка.

Практика:

- техника нападения. Действия без мяча.

- перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

- действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

- нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

- техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

- действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

- блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;

- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения.

Практика: товарищеская встреча по волейбол.

2.4. Планируемые результаты

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты:**

1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:

- Освоят основные средства ОФП;
- Освоят приёмы игры в волейбол, основные элементы техники владения мячом и тактики игры (выполнение бросков, стойки, перемещения, выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации), основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- Повысят сопротивляемость организма к воздействию внешней среды, укрепляющие мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- Применяют изученные способы приёма и передачи мяча;
- Сформируют начальные познания по истории развития волейбола, физкультуры и спорта в России, правил игры в волейбол, спортивной этики и личной гигиены.

2-й год обучения (базовый уровень) дети:

- Приобретут теоретические знания по разделам теоретической подготовки, углубят знания по основным правилам игры в волейбол;
 - Научатся оценивать игровую ситуацию;
 - Применяют изученные технические приемы в практической игре: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, подачи мяча, изменение направления и ритм движения, обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях. Повышение уровня специальной физической подготовки;
 - Освоят основы судейской и инструкторской практики.
 - Научатся правильно выполнять свои игровые функции.
- 3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:
- Закрепят и усовершенствуют ранее изученные движения, освоят детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);
 - Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры; могут находить верные решения в игре, тактически строить игру;
 - Примут участие детей в соревнованиях различного уровня;
 - сумеют оценить свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников, применить в игре технические и тактические приёмы;
 - Приобретут углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
 - Осуществляют практику судейства соревнований.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия волейболом;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получат общеразвивающие и двигательные навыки;

- будут знать основные приемы игры в волейбол и получат практические навыки игры;
- получат представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям волейболом.

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Начало занятий	03.09
4	Окончание занятий	26.05
5	Каникулы	28.10-04.11
		29.12-08.01
		23.03-30.03

3.2.

Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по волейболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;

Материально-техническое обеспечение программы.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	15
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	5
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3

11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	15
14	Утяжелитель для рук	комплект	15
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	15

Методические материалы

Общая характеристика педагогического процесса.

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным элементам волейбола.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Методические материалы по программе:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. [Муратиди И.К.: Физическая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2007](#)
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
6. [Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006;](#)

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Оценочные материалы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
Вводное тестирование / Промежуточная аттестация

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30м с высокого старта, сек	7.8	7.2	6.5	6.2	6.0	5.8
2	Бег 30м (5х6м), сек	12.4	11.6	11.4	11.0	10.8	10.6
3	Прыжок в длину с места, см	90	110	140	160	170	180
4	Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек)	7	10	16	20	24	26
5	Подтягивание на низкой перекладине	2	5	7	8	11	14

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30м с высокого старта, сек	7.2	6.6	6.0	5.8	5.1	4.3
2	Бег 30м (5х6м), сек	11.3	10.8	10.3	9.8	9.3	8.8
3	Прыжок в длину с места, см	100	120	140	165	185	200

4	Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек)	10	12	13	15	19	20
5	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1	1	2	3	6	8

Итоговая аттестация

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30м с высокого старта, сек	6.2	6.0	5.8	5.5
2	Бег 30м (5х6м), сек	11.0	10.8	10.6	10.4
3	Прыжок в длину с места, см	150	165	180	190
4	Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек)	20	24	26	28
5	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	9	11	14	16

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Бег 30м с высокого старта, сек	5.5	5.0	4.5	4.1
2	Бег 30м (5х6м), сек	10.0	9.5	9.0	8.5
3	Прыжок в длину с места, см	160	180	200	230
4	Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек)	22	25	27	29
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	7	9	12

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Муратиди И.К.: Физическая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2007
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.

4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. - М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
6. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006;

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
3. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
5. Подвижные игры: / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
6. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
7. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Сост.: И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь: Спорт в школе. - М.: Советский спорт, 2003

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.