

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Архангельская средняя школа имени писателя И.А. Гончарова

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Архангельская СШ
С.Н. Маляганова
Приказ № 280 от 29.08.24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПИСАТЕЛЯ И.А.ГОНЧАРОВА,
Маляганова Светлана Николаевна, Директор

29.08.24 10:43
(MSK)

Сертификат B04235E150BDF5690277038BB4FFB891

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: *11-17*
Срок реализации: *1 год*
Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
*педагог дополнительного образования
Вишняков Виктор Геннадьевич педагог
дополнительного образования
Абросимов Алексей Алексеевич*

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы	8
1.4. Учебно-тематический план	9
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Формы аттестации/контроля	28
2.3. Оценочные материалы	28
2.4. Методическое обеспечение программы	28
2.5. Условия реализации программы	30
2.6. Воспитательный компонент	33
3. Список литературы.....	34

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МОУ Архангельская СШ;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МОУ Архангельская СШ;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МОУ Архангельская СШ;

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся 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, поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают обучающихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся 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 над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленных у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир обучающегося,

расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных обучающимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола;
2. Изучение и обучение основам техники волейбола;
3. Изучение и обучение основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-17 лет.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как

положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий волейболом.

Программа рассчитана на подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-17 лет) возраст.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-17 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения.

Уровень освоения программы: базовый
Наполняемость группы: до 20 человек
Объем программы: 144 часа
Срок освоения программы: 1 год
Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут
Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ✚ Обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- ✚ Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ✚ Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- ✚ Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- ✚ Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.

2. Развивающие:

- ✚ Развить координацию движений и основные физические качества;
- ✚ Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- ✚ Развить двигательные способности;
- ✚ Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- ✚ Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ✚ Воспитать дисциплинированность;

- ✚ Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- ✚ Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

- знание об истории возникновения и развития волейбола;
- знание о правилах волейбола, правила проведения соревнований и правила судейства;
- знание о технике выполнения передач, приемов, подач мяча, нападающих ударов, блокирования;
- знание о тактике командной игры, выполнения передач, приемов мяча, нападающих ударов, подач, блокирования.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностные результаты:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам;
- Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивных соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по охране труда.	2	1	1	Опрос
2.	Общие основы волейбола. Правила игры.	8	4	4	Вводный контроль, положение о соревнованиях по волейболу.
3.	Общефизическая подготовка	14	4	10	Тестовое задание
4.	Специальная подготовка	20	4	16	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
5.	Техническая подготовка	12	2	10	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
6.	Тактическая подготовка	30	10	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
7.	Игровая подготовка	30	10	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
8.	Контрольные и календарные игры	26	4	22	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
9.	Итоговые занятия	2	0	2	Соревнование
Итого		144	39	105	

1.4. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. – 2 часа.

Теория – 1 ч.:

Инструктаж по охране труда. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции на год. Формы, последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства. Терминология и жестикуляция. Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка обучающегося. Этика

спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
Практика – 1 ч.

Игры на знакомство с группой.

2. Общие основы волейбола. Правила игры. – 8 часов.

Теория – 4 ч.:

Правила поведения и ОТ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Практика – 4 ч.:

Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом.

3. Общефизическая подготовка -14 часов.

Теория – 4 ч.:

Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений.

Практика – 10 ч.:

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями
- Эстафеты без предметов и с мячами
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Упражнения для развития прыгучести
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам
- Упражнения для развития взрывной силы

4. Специальная физическая подготовка. – 20 часов.

Теория – 4 ч.:

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитательной быстроты ответных действий.

Практика – 16 ч.:

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.
- Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.
- Прыжки через скамейку с ведением мяча.
- Передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости

5. Техническая подготовка. – 12 часов

Теория – 2 ч.:

Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика – 10 ч.:

Техника выполнения нижнего приема: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног обучающегося при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней

прямой подачи. Упражнение на движения ногами. Туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение

«рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной подачи. Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара: понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движениями руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Обучение и совершенствование индивидуальных и командных действий; Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные);

✚ Совершенствование взаимодействия принимающего – пасущего - нападающего;

✚ Контр - атакующие действия в волейболе;

✚ Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

6. **Тактическая подготовка – 30 часов.**

Теория – 10 ч.:

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

Практика – 20 ч.:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар;
- Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- Обучение тактике подач, в прыжке СФП.

Обучение тактике нападения:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Обучение тактике защиты:

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)

7. Игровая подготовка. – 30 часов.

Теория – 10 ч.:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятия: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Основы инструкторской и судейской практики. Терминология, принятая в волейболе. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика – 20 ч.:

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча. Навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков.
- Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Самостоятельное проведение разминки с группой.

8. Контрольные и календарные игры. -26 часов

Теория – 4 ч.:

Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований.

Определение тактических задач.

Практика – 22 ч.:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

9. Итоговые занятия. – 2 часа.

Практика – 2 ч.:

Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (Группа №1) Абросимов А.А.

Место проведения: МОУ Архангельская СШ

Время проведения занятий:

Год обучения: 1 год

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 27.12.2024

2 полугодие – 30.05.2025

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата		Примечание
					По плану	По факту	
1	Вводное занятие. Охрана труда Правила поведения. Режим. Оборудование и инвентарь. Этапы развития спортивных игр.	2	Теоретическое занятие		10.09		
2	Общие основы волейбола. Возникновение волейбола.	2	Комплексное занятие	наблюдение	12.09		

	Правила игры						
3	Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, интенсивность. Передвижения волейболиста. Тактика игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	17.09		
4	Практическое занятие. Передвижения волейболиста.	2	Комплексное занятие	наблюдение	19.09		
5	Расстановка игроков на площадке Практическое занятие	2	Комплексное занятие	наблюдение	24.09		
6	Передвижения волейболиста. Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами.	2	Комплексное занятие	наблюдение	26.09		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов. Практическое занятие.	2	Комплексное занятие	наблюдение	01.10		
8	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).	2	Комплексное занятие	наблюдение	03.10		

9	Верхняя прямая передача мяча. Упражнения для мышц туловища. Верхняя прямая передача мяча.	2	Комплексное занятие	наблюдение	08.10		
10	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину (контрольный норматив). Упражнения для мышц ног.	2	Комплексное занятие	наблюдение	10.10		
11	Бег с изменениями направления. Прыжки на скакалке (контрольные нормативы) Эстафета волейболиста.	2	Комплексное занятие	наблюдение	15.10		
12	Бросание и ловля различных мячей во время бега. Упражнения с волейбольными мячами.	2	Комплексное занятие	наблюдение	17.10		
13	Общие основы волейбола Набивной мяч (1-2 кг): броски, ловля с поворотами и приседаниями.	2	Комплексное занятие	наблюдение	22.10		
14	Набивной мяч (1-2 кг): броски, ловля с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями для различных групп мышц.	2	Комплексное занятие	наблюдение	24.10		
15	Игры с элементами волейбола. Волейбол. Приём мяча двумя	2	Комплексное занятие	наблюдение	29.10		

	руками сверху.						
16	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху. Игры с мячом, с метанием, игры на быстроту реакции.	2	Комплексное занятие	наблюдение	31.10		
17	Спортивные эстафеты. Обзор развития волейбола, изменения правил.	2	Комплексное занятие	наблюдение	05.11		
18	Развитие волейбола в России и за рубежом. Обучение приемам в волейболе, имитационные передвижения.	2	Комплексное занятие	наблюдение	07.11		
19	Прием и передачи мяча двумя руками сверху Прием и передача мяча двумя руками сверху	2	Комплексное занятие	наблюдение	12.11		
20	Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Передача мяча в движении.	2	Комплексное занятие	наблюдение	14.11		
21	Передача мяча в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	19.11		
22	Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных качеств. Учебные игры по упрощенным правилам.	2	Комплексное занятие	наблюдение	21.11		

23	Техника. Прием мяча двумя руками снизу Техника. Учебные игры с изученными элементами.	2	Комплексное занятие	наблюдение	26.11		
24	Техника. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая. Техника. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 мин.	2	Комплексное занятие	наблюдение	28.11		
25	Техника. Приема мяча сверху. Техника. Приема мяча снизу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	03.12		
26	Техника прямой подачи мяча сверху. Техника. Приема мяча сверху.	2	Комплексное занятие	наблюдение	05.12		
27	Техника нападающего удара. Учебные игры с изученными элементами.	2	Комплексное занятие	наблюдение	10.12		
28	Учебные игры с изученными элементами. Имитация перемещения в 3-х метровой зоне.	2	Комплексное занятие	наблюдение	12.12		
29	Имитация перемещений в 3-х метровой зоне. Учебные игры с изученными элементами.	2	Комплексное занятие	наблюдение	17.12		
30	Обзор развития волейбола, изменения правил. Правила игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	19.12		

31	Тактика передвижений. Беговые упражнения с мячом. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с., 1 м.	2	Комплексное занятие	наблюдение	24.12		
32	Тактика приема мяча после нападающего удара. Имитация перемещений в 3- метровом квадрате по схеме «восьмерка». Передачи мяча. Верхняя подача мяча.	2	Комплексное занятие	наблюдение	26.12		
33	Передачи мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча двумя руками снизу	2	Комплексное занятие	наблюдение	09.01		
34	Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча.	2	Комплексное занятие	наблюдение	14.01		
35	Тактические действия игроков. Соревнования с выбыванием.	2	Комплексное занятие	наблюдение	16.01		

	Тактика приема мяча после нападающего удара Игра «Борьба за мяч»						
36	Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику.	2	Комплексное занятие	наблюдение	21.01		
37	Правильной моторикой движений по отношению к мячу, партнеру, сопернику. Удары по мячу, нападающий удар.	2	Комплексное занятие	наблюдение	23.01		
38	Игра в волейбол. Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча.	2	Комплексное занятие	наблюдение	28.01		
39	Техникой передвижения с изменением направления, сменой ритма, поворотами, прыжками, остановками с мячом и без мяча. Удары по мячу, нападающий удар.	2	Комплексное занятие	наблюдение	30.01		

40	Тактика приема мяча после нападающего удара. Нападающий удар. Тактика. Передача мяча двумя руками сверху.	2	Комплексное занятие	наблюдение	04.02		
41	Тактика. Передача мяча двумя руками сверху. Тактика. Приём мяча двумя руками снизу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	06.02		
42	Тактика. Передача мяча двумя руками сверху. Тактика. Приём мяча двумя руками снизу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	11.02		
43	Тактика. Упражнения на развитие прыгучести. Тактика. Нападающий удар. Приём мяча после нападающего удара.	2	Комплексное занятие	наблюдение	13.02		
44	Игра. Игровые действия при приёме мяча.	2	Комплексное занятие	наблюдение	18.02		
45	Тактика игры в защите.	2	Комплексное занятие	наблюдение	20.02		
46	Тактика игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	25.02		
47	Тактика игры в полузащите.	2	Комплексное занятие	наблюдение	27.02		
48	Обучение отвлекающим действиям при нападающем	2	Комплексное занятие	наблюдение	04.03		

	ударе. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.						
49	Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	Комплексное занятие	наблюдение	06.03		
50	Упражнения для развития скорости перемещений.	2	Комплексное занятие	наблюдение	11.03		
51	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2	Комплексное занятие	наблюдение	13.03		
52	Предигровая разминка.	2	Комплексное занятие	наблюдение	18.03		
53	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	2	Комплексное занятие	наблюдение	20.03		
54	Дальнейшее обучение приемам игры,	2	Комплексное занятие	наблюдение	25.03		

	совершенствование их в условиях близких к соревновательным.						
55	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	2	Комплексное занятие	наблюдение	27.03		
56	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.	2	Комплексное занятие	наблюдение	01.04		
57	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)	2	Комплексное занятие	наблюдение	03.04		
58	Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.	2	Комплексное занятие	наблюдение	08.04		
59	Просмотр видеоматериалов. Работа по освоению судейских навыков Обсуждение просмотренных видеоматериалов.	2	Комплексное занятие	наблюдение	10.04		

60	Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.	2	Комплексное занятие	наблюдение	15.04		
61	Отработка тактических схем. Двухсторонние контрольные игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	17.04		
62	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	22.04		
63	Игры с командами соседних школ. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	24.04		
64	Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу	2	Комплексное занятие	наблюдение	29.04		
65	Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу. Турнир по пионерболу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	06.05		
66	Турнир по волейболу по упрощенным правилам. Турнир по волейболу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	08.05		
67	Первенство школы по волейболу.	2	Комплексное занятие	наблюдение	13.05		
68	Первенство школы по волейболу. Вариативные игры со совмещением волейбола и	2	Комплексное занятие	наблюдение	15.05		

	футбола.						
69	Вариативные игры с совмещением волейбола и ручного мяча.	2	Комплексное занятие	наблюдение	20.05		
70	Итоговые контрольные игры.	2	Комплексное занятие	наблюдение	22.05		
71	Подведение итогов школьных игр. Полуфинал.	2	Комплексное занятие	наблюдение	27.05		
72	Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений. Подведение итогов обучения по программе.	2	Комплексное занятие	наблюдение	29.05		

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования и турниры,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

беседа, опросы, анкетирование,

Особенности организации аттестации/контроля:

Реализация программы «Волейбол» предусматривает входное тестирование, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Входное тестирование осуществляется в форме собеседования.

Текущий контроль осуществляется по окончании каждого занятия и проходит в форме работы над ошибками, собеседования и анализа работы на занятии. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера; вопросники, тестирование; концерт; конкурс, защита творческих работ, проектов; конференция; фестиваль; соревнование; турнир, зачетные занятия. Формы подведения итогов реализации программы: турнир среди воспитанников клуба.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого учебного года методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень усвоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений

Итоговый контроль - проверка результатов обучения после завершения образовательной программы, в конце учебного года.

2.3. Оценочные материалы

Для выявления результатов освоения программы используются следующие диагностические методики:

теоретические тесты на знание техники выполнения приема - передачи мяча «двумя руками сверху», «двумя руками снизу», нижней прямой подачи и тест на знание основных правил волейбола. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

1. Словесные:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении и отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.
- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.
- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так

и на практических.

2. Наглядные методы:

- показ наглядных пособий, карточек «Техника безопасности в командных видах спорта», «Правильное выполнение упражнений»
- показ видеороликов «Известные волейболисты России», «Волейбол в наше время» - показ выполнения упражнений.

3. Практические методы: выполнение упражнений. Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнением - игровым методом (подвижные игры «Полет мяча», «Передачи капитану», «Волейбольный обстрел» и др) - соревновательным методом (эстафеты между командами)

Методики и технологии:

Краткое описание работы с методическими материалами: Структура занятия

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно- необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида волейбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного стадиона и спортивного зала с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, имеющего подсобные помещения (раздевалки, складские помещения и др.)

Техническое оснащение:

- ✓ Музыкальный центр
- ✓ Экран

- ✓ Компьютер
- ✓ Мультимедиа-проектор
- ✓ Телевизор
- ✓ DVD-проигрыватель

Дидактический материал:

- ✓ Разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы
- ✓ Видеоматериал
- ✓ Схемы
- ✓ Учебные видеофильмы
- ✓ Практические задания
- ✓ Упражнения
- ✓ Мониторинг уровня физического развития и подготовленности

- ✓ Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка
- ✓ Обучающие прикладные программы в электронном виде
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол
- ✓ Правила игры в волейбол
- ✓ Положение о соревнованиях по волейболу
- ✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- ✓ Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- ✓ Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу
- ✓ Инструкции по охране труда

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Волейбольная сетка	комплект	1
2.	Мяч волейбольный	штук	10
3.	Свисток	штук	1
4.	Секундомер	штук	1
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4

Информационное обеспечение программы:

Использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
3. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
4. Виленский М.Я. Физическая культура учебник 5-6-7 классы. М., 2002.
5. Горячев Л.В. «С мячом навсегда». М., 2001.
6. Лях В.И. Физическая культура учебник 8-9 класс. М., 2005г.
7. Лях В.И. Физическая культура учебник 10 - 11 класс. М., 2005г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

Коллекции электронных образовательных ресурсов:

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых

образовательных ресурсов

3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

4. www.minsport.gor.ru Министерство спорта Российской Федерации

5. volleyballogy-2.ucoz.ru

6. volley4all.net

7. volleyplay.ru

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Задачи воспитательной работы

- сформированность умения выстраивать взаимодействия с партнерами по команде, игроками команд соперниц;
- сформированность чувства коллективизма, ответственности за итоговый результат.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

викторина, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

беседа, лекция, пример, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование,

Планируемые результаты воспитательной работы

- сформированность устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформированность умения выстраивать взаимодействия с партнерами по команде, игроками команд соперниц;
- сформированность чувства коллективизма, ответственности за итоговый результат;
- сформированность ряда личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	задачи	Форма проведения	Срок и проведения

1.	Акция «Я выбираю волейбол»	Пропаганда физической культуры и спорта	очно	Сентябрь
2.	Онлайн викторина «Правила волейбола»	Формирование навыков здорового образа жизни	очно	Октябрь
3.	Турнир по пионерболу	Сохранение и укрепление здоровья учащихся	очно	Ноябрь
4.	Онлайн праздник «День спорта»	Привлечение обучающихся к занятиям спортом	дистанционно	Декабрь
5.	Соревнования между учащимися « Я умею!»	Пропаганда физической культуры и спорта	очно	Январь
6.	Турнир по волейболу	Пропаганда физической культуры и спорта	очно	Февраль
7.	Онлайн викторина « Я знаю всё, о волейболе!»	Привлечение обучающихся к занятиям спортом	дистанционно	Март

3. Список литературы

для педагога:

- 1 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: в 2 ч. Ч. 1 : учеб. пособие для сред. проф. образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Юрайт, 2020 — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453951>
- 2 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: в 2 ч. Ч. 2 : учеб. пособие для сред. проф. образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Юрайт, 2020 — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453953>
- 3 Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020 — 285 с. — (Профессиональное образование). — электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456137>
- 4 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020 — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448840> ЭБС

для обучающихся:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. Москва, Просвещение, 1992 г.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 144 с., ил.-(Азбука спорта).

для родителей (законных представителей):

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 176 с., ил.
2. Волейбол. Учебник для физ.ин-тов. Изд. 2-е, доп. Под ред. А.Г. Айриянца. М., «Физкультура и спорт», 1976.
3. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмцов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017 — № 3 — С. 134-138. — ISSN 9999-7444. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/360490/#4>

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Публичное название: Волейбол

Краткое описание:

направлена на формирование здорового образа жизни и физического развития средствами игры Волейбол