

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области
им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова
Саратовской области им. Героя
Советского Союза Зуева М.А.»

Протокол № 13 от «03» мая 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова
Саратовской области им.
Героя Советского Союза
Зуева М.А.»

 Тихонова Ю.А.
Приказ № 161 от «07» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Громова Татьяна Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 г.

РАЗДЕЛ №1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 г.Ершова Саратовской области» (Далее – МОУ «СОШ № 2 г.Ершова») разработана в рамках **физкультурно – спортивной направленности** в соответствии:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» и реализуется в очной форме.

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила или форс-мажор - обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия, и прочее), не позволяющее осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей волейболу резко увеличился и продолжает увеличиваться в Ершовском муниципальном районе. Волейбол является основным средством физического воспитания детей.

Новизна программы основана на постепенном и последовательном прохождении всех этапов тренировочного процесса. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Обучающий материал представлен в традиционной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. В тренировочном процессе у ребят формируется потребность в систематических занятиях, физическим упражнениям, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. В программу включен раздел «Наставничество», его форма - «обучающийся-обучающийся», который способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию коммуникационных, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она позволяет в условиях дополнительного образования через тренировочные занятия расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие спортивного мастерства, потенциала и физических способностей обучающихся. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков, как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

Адресат программы, возрастные особенности. Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 17 лет при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и на основе письменного заявления родителей.

Возрастные особенности детей 14-17 лет. Этот возраст характерен периодом бурного роста и развития организма детей. Вес тела увеличивается на 4-5 кг, рост на 4-8 см, окружность грудной клетки - на 2-5 см в год. Происходит завершение образования костей, интенсивное срастание костей таза, формирование изгибов позвоночника, уменьшается хрящевое кольцо межпозвоночных суставов. Особенно быстро растут кости рук и ног, за счет чего несколько нарушается координация движений подростка. Вес тела возрастает не только вследствие изменения его длины, но во многом и в результате увеличения мышечной массы. При этом у мальчиков развиваются преимущественно мышцы верхних конечностей, у девочек - туловища. У девочек относительная сила уменьшается, так как изменение веса тела оказывается более значительным, чем сила мышц. Вот почему школьницы этого возраста с трудом осваивают упражнения в висах и упорах, лазании и прыжках. У подростков увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, несколько уменьшается частота пульса, а развитие вегетативной нервной системы и регуляторных функций приводит к снижению частоты дыхания. Организм детей этого возраста отличается способностью быстро настраиваться на предстоящую работу, что объясняется большой подвижностью нервных процессов.

В подростковом периоде возможны нарушения в выполнении координированных движений, угловатость действий. Объясняется это тем, что рост костей опережает развитие мышц, и перестройкой механизмов.

Занятия проводятся с группой детей в количестве от 15 до 20 человек.

Сроки и объем реализации программы. Данная программа рассчитана на 1 учебный год, объем программы 144 часа.

Режим занятий. Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа - 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель. Развитие физических способностей обучающихся по средствам игры в волейбол.

Задачи.

Обучающие:

- учить правилам игры в волейбол;
- учить приемам техники игры и тактическим действиям в нападении и защите;
- учить друг друга играть в связке;
- учить двигательным действиям и их сочетаниям.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- формировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям волейболом;
- воспитывать чувства коллективизма, умения работать в команде, дисциплинированности, корректности и требовательности к самому себе.

1.3.Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны:

Знать:

Предметные результаты:

- правила игры в волейбол;
- приемы техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- навыки игры волейбола.

Уметь:

- применять полученные умения и навыки на практике;
- уметь играть по правилам игры волейбол;
- уметь играть в связке.

В результате обучающиеся должны получить:

Метапредметные результаты:

- созданы условия для учебно-тренировочных занятий, для развития координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- сформированы навыки соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- созданы условия для формирования морально-волевых качеств.

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес и привычка к систематическим занятиям волейболом;
- сформировано командное мышление, командное поведение, дисциплинированность.

1.4. Содержание программы**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
I. Вводная часть - 4 часа					
1	Вводное занятие «История развития волейбола». Становление волейбола как вида спорта.	4	4	-	Тестирование (очно/дистанционно)
II раздел. Общая физическая подготовка (ОФП) - 28 часов					
1	ОФП с инвентарем индивидуально	14	2	12	Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)
2	ОФП с инвентарем с партнером. Роль наставника.	14	2	12	Нормативы, тест онлайн (очно/дистанционно)
III. Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП) - 22 часа					
1	Развитие специальных физических качеств	22	2	20	Игра (очно/дистанционно)
IV. Раздел. Техническая подготовка. - 24 часа					
1	Освоение техники приемов и передач мяча	8	1	7	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
2	Освоение техники подачи мяча и приема подач	8	1	7	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
3	Освоение техники прямого нападающего удара. Как подготовить наставляемого к соревнованиям. Советы от наставника.	8	1	7	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)

V.Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия - 28 часов					
1	Овладение тактикой игры в нападении	14	2	12	Игра, интерактивная игра (очно/дистанционно)
2	Овладение тактикой игры в защите. Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности.	14	2	12	Игра (очно/дистанционно)
VI. Раздел. Интегральная подготовка – 20 часов					
1	Овладение игрой	10	1	9	Соревнование (очно/дистанционно)
2	Развитие психомоторных способностей. Совместная работа наставника и наставляемого.	10	1	9	Игра с заданиями (очно/дистанционно)
VII.Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика– 18 часов					
1	Овладение организаторскими способностями	14	2	12	Учебно-тренировочные игры, соревнования. (очно/дистанционно)
2	Контрольные нормативы.	4	1	3	
Итого		144 часов	22	122	

Содержание учебного плана дополнительной образовательной программы «Волейбол»

I. Вводная занятие (4 часа).

1. История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта..

Теория(очно/дистанционно) Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола. Правила игры в волейбол.

Практические занятия. Анкетирование/онлайн анкетирование.

II раздел. Общая физическая подготовка (ОФП) - 28 часов

1.ОФП с инвентарем индивидуально

Теория (очно/дистанционно) Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Режим дня спортсмена.

Практика Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Нормативы, тест онлайн.

2. ОФП с инвентарем с партнером

Теория (очно/дистанционно) Выполнение общеразвивающих, на выносливость, на прыгучесть, силовые, скоростные упражнения. Гигиенические требования к спортсмену. Роль наставника.

Практика Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Нормативы, тест онлайн.

III. Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП) - 22 часа

1. Развитие специальных физических качеств.

Теория (очно/дистанционно) Выполнение специальных упражнений.

Практика Упражнения на развитие специальных физических качеств. Игра/интерактивная игра.

IV. Раздел. Техническая подготовка. (24 часов)

1. Освоение техники приемов и передач мяча.

Теория (очно/дистанционно). Правила игры в волейбол.

Практика. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте
Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Игра в связке «ученик»- «ученик». Контрольные упражнения(онлайн упражнения) .

2. Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Теория (очно/дистанционно). Правила игры в волейбол. Судейство. Как подготовить наставляемого к соревнованиям. Советы от наставника.

Практика. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Контрольные упражнения/онлайн упражнения.

3. Освоение техники прямого нападающего удара.

Теория (очно/дистанционно) Правила игры. Правила применения тактических и технических действий игры волейбол

Практика (очно/дистанционно) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

V.Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия. (28 часов)

1. Овладение тактикой игры в нападении.

Теория (очно/дистанционно). Комбинации «волна», «взлет», «эшелон», «крест».

Практика. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Игра, интерактивная игра. Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности.

2. Овладение тактикой игры в защите.

Теория (очно/дистанционно) Что такое «защита углом»

Практика. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

VI.Раздел. Интегральная подготовка. (20 часов)

1. Овладение игрой.

Теория (очно/дистанционно) Правила игры «Волейбол»

Практика. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Онлайн игра

2. Развитие психомоторных способностей.

Теория (очно/дистанционно) Правила игры «Волейбол»

Практика. Соревнования, турнир по волейболу

VII.Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика.(18 часов)

1. Овладение организаторскими способностями.

Теория(очно/дистанционно) Заполнение протоколов соревнований, жеребьевка, правила игры. Совместная работа наставника и наставляемого.

Практика Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований. Проведение разминки тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные игры, соревнования./онлайн игра

1.5. Формы контроля и их периодичность.

Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их физических способностей это индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этой цели используются следующие **формы подведения итогов** реализации программы: открытые занятия для родителей, тренеров, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, соревнования по волейболу различного уровня. Умения и навыки проверяют во время соревнований, в организации и проведении судейства соревнований.

Подведение итогов (контроль) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеобразовательной программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1. Методическое обеспечение.

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материала. Для реализации программы используются методические материалы: учебно-тематический план; методическая литература для педагогов и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Программой предусмотрены групповые и индивидуальные, электронная (дистанционная) формы.

Для решения образовательных задач используются методы, приёмы и педагогические технологии обучения.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся:

- метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения;

- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и технических элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных технико-тактических элементов;

- игровой метод. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся.

Так например «наставничество» форма - «обучающийся-обучающийся» способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию коммуникационных, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения

Также используются психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка:

- упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности;

- метод стимулирования - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка способствует положительному закреплению навыков, наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка;

- метод мотивации, способствует созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация);

- метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему, используется форма самоконтроля и взаимооценки;

- метод внушения, данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

Приёмы: показ способов и действий, пояснение, объяснение, введение элементов соревнования, работа в дистанционной оболочке.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативные технологии, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале с разметкой волейбольной площадки. Для занятий используется:

- волейбольная сетка;
- тренажер для отработки нападающего удара;
- волейбольный мяч (15 шт.);
- набивной мяч (3 шт.)
- гимнастические скакалки (15 шт.);
- гимнастические скамейки – 5 штук;
- гимнастическая стенка.

Информационно-методическое обеспечение

Для успешной реализации программы используются:
ноутбук с выходом в Интернет

сайт школы МОУ «СОШ №2 г.Ершова»<http://shkola-ershov.ucoz.ru>

Виртуально-обучающая среда WhatsApp, Viber, skype.

Дидактический материал

1.Видеоматериал: <https://youtu.be/S98wO9zCjN8>
[;https://youtu.be/m0UoYqdcX3M](https://youtu.be/m0UoYqdcX3M)

2.Методический материал: <http://www.volley.ru>

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая ученик- ученик Индивидуальная дистанционная	8	Вводное занятие «История развития волейбола» Инструктаж Т/б. Упражнения ОФП с различным инвентарем.	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Анкетирование, контрольные упражнения (очно/дистанционно)
2.	Октябрь		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая ученик- ученик Индивидуальная дистанционная	10	Упражнения ОФП с различным инвентарем. Развитие специальных физических качеств.	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирования (очно/дистанционно)
3.	Ноябрь		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая ученик- ученик Индивидуальная дистанционная	8	Развитие специальных физических качеств. Освоение техники приемов и передач мяча. Роль наставника.	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Нормативы (очно/дистанционно)

4.	Декабрь		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	8	Освоение техники приемов и передач мяча. Освоение техники подачи мяча и приема мяча. Как подготовить наставляемого к соревнованиям. Советы от наставника.	zanyatij/ Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Игра (очно/дистанционно)
5.	Январь		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	6	Освоение техники подачи мяча и приема мяча. Освоение техники прямого нападающего удара.	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
6.	Февраль		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая Смешанная (свободная/дистанционная)	8	Освоение техники прямого нападающего удара. Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности.	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
7.	Март		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая Смешанная	8	Овладение тактикой игры в нападении. Овладение	Игровой спортивный	Соревнование (очно/дистанционно)

				(свободная/ дистанционная)		тактикой игры в защите	ЫЙ зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
8.	Апрель		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая Смешанная (свободная/ дистанционная)	8	Овладение игрой, развитие психомоторных способностей. Совместная работа наставника и наставляемого.	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Игра , онлайн игра (очно/дистанционно)
9.	Май		16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Групповая Смешанная (свободная/дистанционная)	8	Овладение организаторскими способностями	Игровой спортивный зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Учебно-тренировочная игра, товарищеская встреча, соревнование. (очно/дистанционно)
				Итого:	144ч.			

2.4. Оценочные материалы

Для индивидуального развития каждого ребенка имеет огромное значение отслеживание, фиксация динамики развития его достижений, педагогический мониторинг, диагностическая карта, дневник наблюдения, зачётная книжка, портфолио достижений.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: « » _____ 20__ г.

№/№	Ф.И	Год рождения	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3x10) с.	Метание набивного	Бег 1000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
1.								
2.								

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СФП ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: « » _____ 20__ г.

№/№	Ф.И	Год рождения	СФП		
			Верхняя прямая подача мяча	Верхняя и нижняя передача	Верхний и нижний прием мяча
1.					
2.					

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с.
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г. -85 с.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с.
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 94 с.
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с.
7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. – 47 с.

Для обучающихся

1. Клещев Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г. – 116 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с
3. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с.

ПРОШУЮЩИЙ
ИПОХИМЕЛОВА

закон

Директор МОУ «СОШ №2 г. Египона

Саратовской области

И.Г. Епов (подпись) Елена М.А.

И.О.А. Тихонова