

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №35



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»

Автор-составитель: Мозговой Артём Андреевич,
педагог дополнительного образования,
Возраст обучающихся: 12–13 лет
Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург

2021 год

1. Пояснительная записка

Высокие результаты в таком виде спорта как волейбол существенно зависят от качества подготовки учащихся.

Игра – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Настоящая программа предназначена для работы в общеобразовательных школах с целью освоения спортивной игры волейбол.

Задачи секции волейбола:

- 1.Привитие интереса к спортивной игре волейбол
- 2.Укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию
- 3.Развитие физических качеств
- 4.Выполнение программных нормативных требований по физической культуре
- 5.Освоить основы физической, технической, тактической и теоретической подготовки волейболиста.

Продолжительность освоения программы один год; контингент (возраст) учащихся 12-13 лет (5-7 класс); занятия проходят 3-ри раза в неделю по 1-му часу, носят учебно-тренировочную направленность.

При проведении занятий желательно разделять детей по возрастным группам (с разницей в 1год) и половому признаку (мальчики, девочки), а так же учитывать физическую подготовку учащихся.

Программный материал носит внеклассную систематическую форму организации занятий.

II. План-график учебного процесса.

Перечень разделов	Общее кол-во часов	Из них теория	Из них практика
1. Теоретическая подготовка	4	4	
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	40		40
3. Техническая и тактическая подготовка	51		51
4. Соревнования или контрольные игры	8		8
5. Контрольные испытания (ОФП и СФП)	8		8
Итого	111	4	107

III. Контрольные испытания по ОФП и СФП

Общая физическая подготовка (ОФП)

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
				Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Челночный бег 3X10 м.	10	10,5	9,9	9,5
			11	10,1	9,6	8,9
			12	10,0	9,4	8,8
			13	10,0	9,2	8,6
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	125	145	170
			11	130	150	185
			12	135	155	190
			13	140	160	200
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10	4	6	12
			11	4	8	15
			12	5	9	16
			13	6	10	18
4	Выносливость	Бег 1000м.	10	6,50	5,40	5,20
			11	6,40	5,30	5,10
			12	6,20	5,20	5,05
			13	6,10	5,10	5,00
5	Быстрота	Бег 30м	10	6,8	6,4	5,8
			11	6,4	6,3	5,6
			12	6,2	6,0	5,3
			13	6,0	5,8	5,2
6	Силовые	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	10	12	16	20
			11	14	18	22
			12	16	20	24
			13	18	22	26
7	Силовые	Подтягивание на низкой	10	3	6	12
			11	4	10	16

		перекладине из	12	5	11	18
		виса лежа	13	6	12	20

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Челночный бег 3X10 м.	10	9,8	9,6	9,4
			11	9,6	9,4	8,4
			12	9,4	9,0	8,2
			13	9,2	8,8	8,0
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	130	150	180
			11	140	160	195
			12	145	165	200
			13	150	170	205
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10	2	4	6
			11	2	4	8
			12	2	6	10
			13	2	8	12
4	Выносливость	Бег 1000м.	10	5,50	5,10	5,00
			11	5,40	5,20	4,50
			12	5,30	5,10	4,40
			13	5,20	5,00	4,30
5	Быстрота	Бег 30м	10	6,6	6,2	6,0
			11	6,2	5,8	5,4
			12	6,0	5,6	5,2
			13	5,8	5,4	5,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	1	2	5
			11	1	3	6
			12	1	4	7
			13	1	5	8

Специальная физическая подготовка

№	Вид испытаний	Уровень			
		Девочки и мальчики			
		Возраст	Низкий	Средний	Высокий
1	Верхняя и нижняя передача над	10-11	1-4	5-7	8-10

	собой в центральном круге	12-13	4-8	9-12	13-20
2	Верхняя и нижняя передача в стенку	10-11 12-13	1-4 4-8	5-7 9-12	8-10 13-20
3	Верхняя и нижняя передача через сетку	10-11 12-13	1-7 8-10	8-17 11-18	18-20 19-26
4	Нижняя или верхняя прямая подача в зону соперника (из10-ти)	10-11 12-13	1-4 3-5	5-7 6-7	8-10 8-10
5	Верхняя и нижняя передача за голову в зону соперника	10-11 12-13	1-4 4-6	5-6 7-10	7-10 11-16

IV. Календарно-тематический план

Занятие	Содержание (тема)	Кол-во часов
1)	1. Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. 2. Подвижные игры и эстафеты. 3. Контрольные испытания по ОФП.	1
2)	1. Закрепление подвижных игр и эстафет. 2. Контрольные испытания по ОФП. 3. Развитие координационно-словых качеств.	1
3)	1. Совершенствование подвижных игр и эстафет. 2. Контрольные испытания по ОФП. 3. Развитие выносливости.	1
4)	1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. 2. Обучение упражнениям для чувства мяча на месте. 3. Развитие быстроты.	1
5)	1. Закрепление стоек и перемещения волейболиста. 2. Упражнения для чувства мяча в движении. 3. Развитие ловкости.	1
6)	1. Совершенствование стоек и перемещений вол-та. 2. Сов-е упражнений для чувства мяча в движении. 3. Развитие координации.	1
7)	1. Подвижные игры и эстафеты с элементами вол-ла. 2. Обучение верхней передаче мяча. 3. Обучение комплексу круговой тренировки №1x1	1
8)	1. Обучение ОРУ в движении. 2. Закрепление верхней передачи мяча. 3. Закрепление комп. к/т №1x1.	1
9)	1. Закрепление ОРУ в движении. 2. Совершенствование верхней передачи мяча. 3. Совершенствование комп. к/т №1x1	1

10)	1. Сов-е ОРУ в движении и верх. передачи мяча. 2. Обучение нижней передачи мяча. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
11)	1. Подвижные игры и эстафеты с элементами вол-ла. 2. Закрепление нижней передачи мяча. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
12)	1. ОРУ в движении. 2. Сов-е верхней и нижней передач мяча. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
13)	1. Подвижные игры и эстафеты с элем-ми вол-ла. 2. Обучение нижней прямой подачи. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
14)	1. Сов-е ОРУ в движ., верх. и нижн. передач мяча. 2. Закреплени нижней прямой подачи. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
15)	1. Сов-е ОРУ в движ., верх. и нижн. передач мяча. 2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
16)	1. Беседа «Правила игры в волейбол». 2. Сов-е передач и нижней прямой подачи. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
17)	1. Закрепление беседы «Правила игры в волейбол». 2. Игра в волейбол по упрощённым правилам. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
18)	1. Повторение правил игры в волейбол. 2. Игра в волейбол по упрощенным правилам. 3. Комплекс к/т №1х1.	1
19)	1. Сов-е ОРУ в движ.; пер-ч и нижн. прямой подачи. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
20)	1. Сов-е ОРУ в движ.; пер-ч и нижн. прямой подачи. 2. Закрепление верхней прямой подачи мяча. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
21)	1. Сов-е ОРУ в движ.; пер-ч и нижн. прямой подачи. 2. Сов-е верхней прямой подачи мяча. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
22)	1. Подвижные игры и эстафеты с элем-ми вол-ла. 2. Игра в волейбол по упрощенным правилам. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
23)	1. Сов-е ОРУ в движ.; передач и подач. 2. Обучение нападающему удару. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
24)	1. Сов-е ОРУ в движ.; передач и подач. 2. Закрепление нападающего удара. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
25)	1. Сов-е ОРУ в движ.; передач и подач. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
26)	1. Сов-е ОРУ в движ.; передач и подач. 2. Игра в волейбол по упрощенным правилам. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
27)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,напад-го удара, подач. 2. Обучение одиночному блокированию.	1

	3. Комплекс к/т №1х2.	
28)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,напад-го удара, подач. 2. Закрепление одиночного блокирования. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
29)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,напад-го удара, подач. 2. Совершенствование одиночного блокирования. 3. Комплекс к/т №1х2.	1
30)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,нап.уд.,один.блок.,под. 2. Обучение групповому блокированию. 3. Разучивание комплекса к/т №2х1.	1
31)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,нап.уд.,один.блок.,под. 2. Закрепление группового блокирования. 3. Закрепление комплекса к/т №2х1.	1
32)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,нап.уд.,один.блок.,под. 2. Совершенствование группового блокирования. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
33)	1. Сов-е ОРУ в движ.; перед.,нап.уд.,один.блок.,под. 2. Игра в волейбол. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
34)	1. ОРУ в движении. 2. Контрольные испытания по СФП. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
35)	1. ОРУ в движении. 2. Контрольные испытания по СФП. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
36)	1. ОРУ в движении. 2. Контрольные испытания по СФП. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
37)	1. Волейбольная разминка. 2. Игра в волейбол. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
38)	1. Волейбольная разминка. 2. Игра в волейбол. 3. Комплекс к/т №2х1.	1
39)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с 9 «А».	1
40)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с 9 «Б».	1
41)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с 9 «В».	1
42)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Обуч-е командным действиям при игре в волейбол «Углом вперед». 3. Комплекс к/т №2х2.	1
43)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2.Закрепление командных действий при игре в волейбол «Углом вперед». 3. Комплекс к/т №2х2.	1

44)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2.Совершенствование командных действий при игре в волейбол «Углом вперед». 3. Комплекс к/т №2х2.	1
45)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2.Обучение командным действиям при игре в волейбол «Углом назад». 3. Комплекс к/т №2х2.	1
46)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2.Закрепление командных действий при игре в волейбол «Углом назад». 3. Комплекс к/т №2х2.	1
47)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2.Совершенствование командных действий при игре в волейбол «Углом назад». 3. Комплекс к/т №2х2.	1
48)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с МОУ-СОШ№145.	1
49)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с Гимназией №35.	1
50)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с МОУ-СОШ №125.	1
51)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с Гимназией №2.	1
52)	1. Волейбольная разминка. 2. Дружеская игра в волейбол с МОУ-СОШ №128.	1
53)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление нацеленного паса. 3. Комплекс к/т №2х2.	1
54)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование нацеленного паса. 3. Комплекс к/т №2х2.	1
55)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление паса в движении. 3. Комплекс к/т №2х2.	1
56)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование паса в движении. 3. Комплекс к/т №2х2.	1
57)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление подачи и приема мяча. 3. Комплекс к/т №2х2.	1
58)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование подачи и приема мяча. 3. Комплекс к/т №2х2.	1

59)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е подачи и приема и передачи мяча. 3. Разучивание комплекса к/т №3х1.	1
60)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление подачи мяча в цель. 3. Закрепление комплекса к/т №3х1.	1
61)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование подачи мяча в цель. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
62)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление короткого и длинного паса. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
63)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование короткого и длинного паса. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
64)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление короткого и длинного паса назад. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
65)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е короткого и длинного паса назад. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
66)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление высокого и низкого паса. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
67)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование высокого и низкого паса. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
68)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление высокого и низкого паса назад. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
69)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е высокого и низкого паса назад. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
70)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление паса из неудобного положения. 3. Комплекс к/т №3х1.	1
71)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е паса из неудобного положения. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
72)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление атаки после паса назад. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
73)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е атаки после паса назад. 3. Комплекс к/т №3х2.	1

74)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Игра тое на трое без остановки. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
75)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Игра тое на трое без остановки. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
76)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Закрепление приема мяча с падением. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
77)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование приема мяча с падением. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
78)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Отражение скидки и атака. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
79)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е отражения скидки и атака. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
80)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Атака и контратака. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
81)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование атаки и контратака. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
82)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Прикрыть и отразить. 3. Комплекс к/т №3х2.	1
83)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Совершенствование прикрытия и отражения. 3. Разучивание комплекса к/т №4х1.	1
84)	1. Волейбольная разминка. 2. Учебная игра в «Волейбол». 3. Закрепление комплекса к/т №4х1.	1
85)	1. Волейбольная разминка. 2. Учебная игра в «Волейбол». 3. Закрепление комплекса к/т №4х1.	1
86)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Комплекс к/т №4х1.	1
87)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е индивид. действий в защите и нападении. 3. Комплекс к/т №4х1.	1
88)	1. Волейбольная разминка. 2. Учебная игра в «Волейбол». 3. Разбор индивидуальных ошибок в защите и нападении.	1

89)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Групповые действия в защите и нападении. 3. Комплекс к/т №4х1.	1
90)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е групповых действий в защите и нападении. 3. Комплекс к/т №4х1.	1
91)	1. Волейбольная разминка. 2. Учебная игра в «Волейбол». 3. Разбор групповых ошибок в защите и нападении.	1
92)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Командные действия в защите и нападении. 3. Комплекс к/т №4х1.	1
93)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Сов-е командных действий в защите и нападении. 3. Комплекс к/т №4х1.	1
94)	1. Волейбольная разминка. 2. Учебная игра в «Волейбол». 3. Разбор командных ошибок в защите и нападении.	1
95)	1. Сов-е ОРУ в движ.;перед.,нап.уд.,блок.,подач. 2. Учебная игра в «Волейбол». 3. Комплекс к/т №4х1.	1
96)	1. Тактика игры в защите. 2. Комплекс к/т №4х2.	
97)	1. Закрепление тактики игры в защите. 2. Комплекс к/т №4х2.	
98)	1. Сов-е тактики игры в защите. 2. Комплекс к/т №4х2.	
99)	1. Тактика игры в нападении. 2. Комплекс к/т №4х2.	
100)	1. Закрепление тактики игры в нападении. 2. Комплекс к/т №4х2.	
101)	1. Сов-е тактики игры в нападении. 2. Комплекс к/т №4х2.	
102)	1. Контрольные упражнения СФП. 2. Игра в «Волейбол».	
103)	1. Контрольные упражнения СФП. 2. Игра в «Волейбол».	
104)	1. Контрольные упражнения СФП. 2. Игра в «Волейбол».	
105)	1. Бег;ОРУ на месте;спец. беговые упражнения. 2. Контрольные испытания по ОФП.	1
106)	1. Бег;ОРУ на месте;спец. беговые упражнения. 2. Контрольные испытания по ОФП.	1
107)	1. Бег;ОРУ на месте;спец. беговые упражнения. 2. Контрольные испытания по ОФП.	1
108)	1. ОФП на улице. 2. Игра в «Волейбол».	1
109)	1. ОФП на улице.	1

	2. Игра в «Волейбол».	
110)	1. ОФП на улице. 2. Игра в «Волейбол».	1
111)	1. ОФП на улице. 2. Игра в «Волейбол».	1

V. Организационно-методические указания.

Программа служит основным ориентиром в организации своей работы. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы преподавателя и деятельности спортивного коллектива в целом.

Средствами физической подготовки являются упражнения с предметами: теннисными, набивными (масса от 1-2кг.) мячами, скакалкой, различными амортизаторами, гантелями. Важное значение имеет систематическое применение акробатических упражнений (кувырки), упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья разной высоты, гимнастическая стеночка и скамейки), особенно для приобретения общей физической подготовки.

Теоретическая подготовка. Занятия проводятся в виде бесед, для чего выделяется определенное время, где преподаватель и учащиеся делятся своими знаниями в области физической культуры.

Общая физическая подготовка носит характер повышения функциональных возможностей организма занимающихся, ей отводится время в начале и в конце занятия.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и тактических действий. Основное внимание уделяется мышцам участвующим в выполнении технических приемов: прыгучести; быстроты реакции; умению пользоваться периферическим зрением; быстроты перемещений по площадке в зависимости от игровой ситуации.

Эффективность технической и тактической подготовки волейболистов зависит от систематического развития и совершенствования умений, специфичных для соревновательной деятельности и с учётом игровой функции в команде.

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Занятия в секции «Волейбол» являются учебно-тренировочными.

Список используемой литературы

1. «Волейбол на уроке физической культуры»/ Беляев А. В. – М., 2017.
2. «Волейбол»/ Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина – М., 2014.
3. «Волейбол»/ Виера Л. Б.. – М., 2015.
4. «Волейбол»/ Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. – М., 2017.
5. «Спортивные игры»/ Железняк Ю. Д., Портнова Ю. М.. – М., 2018.
6. «Юный волейболист»/ Железняк Ю. Д.. – М., 1988.

7. «Руководство тренера по волейболу»/ Макаров К.К. – Иркутск, 2019.
8. «Настольная книга учителя физической культуры»/ Под ред. Л. Б. Кофмана – М., 2016.
9. «Методы отбора в игровые виды спорта»/ Никулин В. Г., Губа В. П. – М., 2013.
10. «Теория и методика юношеского спорта»/ Филин В. П. – М., 2015.
11. «Подготовка юных волейболистов»/ Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Клещёв, О.С.Чехов – М., 2017.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022