****

**Структура дополнительной общеобразовательной программы**

1. **1. Комплекс основных характеристик программы**
2. 1.1. Пояснительная записка.
3. 1.2. Цель и задачи программы.
4. 1.3. Планируемые результаты.
5. 1.4. Содержание программы.
6. 1.5. Формы аттестации и их периодичность.
7. **2. Комплекс организационно-педагогических условий**
8. 2.1. Методическое обеспечение.
9. 2.2. Условия реализации программы.
10. 2.3. Календарный учебный график.
11. 2.4. Оценочные материалы.
12. 2.5. Список литературы.
13. 2.6. Приложение.

**1.** **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется в спортивной секции имеет спортивно-оздоровительную направленнность, разработана для обучающихся с особыми образовательными потребностями (интеллектуальными нарушениями), с учетом первого варианта примерной федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), возраст обучающихся 8 - 12 лет, на основе:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (последняя редакция, 04.08.2023г.);
* Федерального закона от 24.11.1995 года №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (с изменениями и дополнениями от 28.04.2023г. №137 –ФЗ);
* Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. (по 28.02.2029г.) №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письма Министерства Обрнауки РФ от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. (по 01.01.2027г.) №28. [СП 2.4.3648-20](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/a87d3709aa01857b67d2d04477b1d8458572e62e/#dst100047) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановления от 28.01.2021 (по 01.03.2027г.) №2 Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO)» (VI раздел);
* Письма Министерства Просвещения РФ от 30.12.2022г. №АБ 3924/06 О направлении методических рекомендаций;
* Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.;
* Приказа Министерства образования области от 08.02.2022 №141 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы»;
* Приказа Министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077»;
* Приказа Правительства Саратовской области О Плане основных мероприятий на 2021-2027годы, проводимых в Саратовской области в рамках Десятилетия детства от 20.05.2021г №131-Пр;
* Распоряжения Правительства Саратовской области от 13.07.2021 №193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
* Распоряжения Об утверждении плана основных мероприятий на 2021-2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 №349
* Устава ГБОУ СО «Школа АОП № 4 г. Саратова».

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ спортивно-оздоровительной направленности с помощью спортивной секции «волейбол» проводится содействие способствовать овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

А**ктуальность** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в реализации прав обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования. Принимая во внимание «Методические рекомендации по решению задачи увеличения к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70-75%», утверждённые Министерством образования и науки 1 июля 2014 года № ВК-102/09 данная программа имеет важное значение в решении одной из важнейших задач государственной образовательной политики на современном этапе.

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств обучающихся. Кроме того, в настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

**Педагогическая целесообразность данной программы** заключается в улучшении физического развития, физической подготовленности детей и подростков, в развитии у них положительных черт характера: ответственности, коллективизма. В процессе освоения данной программы, в которой предусмотрены массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия у учащихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности

Отличие программы «Волейбол» от тематически схожих общеразвивающих программ: учебная программа по волейболу, автор-составитель Корчагин С.М., Тамбов, 2015; ДОП «Волейбол», авторы-составители Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, М.Б. Коваль, Сургут, 2015; программа ДО «Волейбол», автор-составитель Белотченко А.В., Москва, 2018, – состоит:

* в адаптации технологии проблемного обучения к процессу физического воспитания на занятиях по волейболу с целью повышения уровня развития мышления учащихся С ОВЗ (нарушение интеллекта) посредством спортивного командного взаимодействия;
* во внедрении современных методик развития кондиционных и координационных способностей учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения)

8 – 12 лет.

**Возрастные особенности детей 8 – 12 лет**

Этот возраст характеризуется значительным развитием лобных долей коры головного мозга. В это время быстро развиваются анализирующая и синтезирующая функции коры головного мозга, совершенствуются двигательные центры. Все органы чувств усиленно развиваются: опорно-двигательный аппарат укрепляется; совершенствуется координация движений. Поэтому большое внимание в этом возрасте следует обращать на развитие координации движений ребенка и формирование у него двигательных навыков. Дети в эти годы очень подвижны и любознательны, однако способность к длительному сосредоточению внимания у них невелика: они быстро утомляются.

Мышечная сила у детей этого возраста еще недостаточно высокая, средний годовой прирост ручной динамометрии у 8 – 12-летних мальчиков, по данным Гицевич и Левиной, составляет 2,2 кг. В этом периоде недопустимы упражнения, дающие детям большую силовую нагрузку или требующие выносливости.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. К 9 – 11 годам наступает окостенение фаланг пальцев рук.

Дети этого возраста имеют относительно большую ширину просвета артерий и значительную эластичность сосудистых стенок, что создает благоприятные условия для работы сердца. Частота сокращений у детей больше (80 – 85 ударов в минуту), артериальное давление ниже (105/70 мм) и кровообращение совершается быстрее, чем у взрослых.

Регулирующая функция печени в отношении углеводного и жирового обмена у детей этого возраста отличается недостаточностью. Система теплорегуляции функционирует недостаточно.

Для данного этапа [развития ребенка](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) имеется еще одно название – полу подростковый возраст, поскольку именно в этом возрасте начинается, так называемый, «переходной период». Происходит активная физиологическая перестройка организма, например, начинает более активно развиваться сердечно-сосудистая и половая системы, растут голосовые связки, что приводит к ломке голоса. Быстрые изменения могут стать причиной головных болей, быстрой утомляемости, и одновременно вызвать повышенную возбудимость, нервозность.

**Объем программы.** Общееколичество учебных часов, необходимых для ее освоения, составляет 70 часов в год.

**Сроки освоения программы.** Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы и режимы занятий**.

Форма обучения по программе очная. Основная форма подачи учебного материала – занятия: комбинированные, тренировочные занятия, соревнования, игры, эстафеты.

**1 год обучения:**

2 занятия в неделю по 40 минут.

**Количество учащихся в группе**: 12-15 человек;

Состав групп – разновозрастный. При дифференциации групп учитывается возраст, уровень физической, технической и тактической подготовленности, индивидуальные особенности занимающихся.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы**: создание условий для формирования физической культуры личности подростков посредством включения их в физкультурно-оздоровительную деятельность на занятиях волейболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* обучить правилам игры в волейбол;
* обучить основным технико-тактическим действиям в волейболе;
* способствовать приобретению навыка решения игровых тактических задач;
* познакомить с правилами и методикой судейства в волейболе.

**Развивающие:**

* способствовать развитию двигательных способностей учащихся в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями занимающихся.

**Воспитательные:**

* содействовать воспитанию спортивной этики, умения взаимодействовать в коллективе;
* способствовать профориентации учащихся в спорте.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации и контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | собеседование;  опрос |
| **2.** | Общая физическая подготовка | 12 | 4 | 8 | тестовые задания; контрольные упражнения;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| **3.** | Специальная физическая подготовка | 11 | 3 | 8 | тестовые задания; контрольные упражнения;  конкурсы;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| **4.** | Техническая подготовка | 11 | 3 | 8 | тестовые задания; контрольные упражнения;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| **5.** | Тактическая подготовка | 11 | 3 | 8 | тестовые задания; контрольные упражнения;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| **6.** | Подвижные игры и эстафеты | 11 | 2 | 9 | соревнования |
| **7.** | Учебная игра | 12 | 4 | 8 | товарищеские встречи,  соревнования |
| **8.** | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 | открытое занятие  выполнение нормативов |
|  | **Итого** | **70** | **20** | **50** |  |

**Содержание учебного плана.**

**1.** **Вводное занятие**

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале. Правила и техника игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и предупреждение травм. Основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России. История развития волейбола.

**2.** **Общая физическая подготовка**

**Теория.** Общая физическая подготовка (ОФП). Специфика содержания общей физической подготовки учащихся. Строевые, легкоатлетические, акробатические упражнения.

**Практика.**

а) построение, ходьба на месте и с продвижением;

- бег с различной скоростью, переход с шага на бег и с бега на шаг;

- приставные шаги и подскоки

б) упражнения на руки:

- вращение рук в различных плоскостях;

- рывки руками в различных плоскостях;

- вращение кистей рук;

в) упражнения на туловище:

- наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево;

- вращение туловища в различных плоскостях;

г) упражнения на ноги:

- приседания;

- прыжки;

- работа стоп (поднятие на носочках).

д) акробатические упражнения:

- группировка, перекаты;

- кувырки;

- стойка на лопатках.

**3.** **Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Специальная физическая подготовка (СПФ) как развитие физических качеств, специфичных для волейбола.

**Практика.**

а) развитие скоростных качеств:

- ускорения;

- прыжки;

- приседания на время;

б) развитие координация:

- ходьба по доске;

- выполнение упражнений после вращения вокруг себя;

в) развитие ловкости:

- упражнения с мячами;

- упражнения с предметами;

г) развитие выносливости:

- бег;

- длительные сеты.

**4. Техническая подготовка**

**Теория.** Стойка игрока, перемещения. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

**Практика.** Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперёд. Действия с мячом: передача мяча, подача мяча, нападающий удар. Техника защиты. Перемещения и стойки. Приём мяча сверху, снизу.

**5.** **Тактическая подготовка**

**Теория.** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи, передачи, приёма мяча. Тактика нападения.

**Практика.** Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Тактика защиты. Расположение игроков при приёме подачи. Связь техники и тактики.

**6. Подвижные игры и эстафеты**

**Практика.**

а) эстафеты - ходьба, бег, прыжки;

б) эстафета – бег, ведение мяча;

в) игра «День и ночь»;

г) футбол, баскетбол

**7.** **Учебная игра**

**Теория.** Правила соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях по волейболу внутри группы, участие в товарищеских встречах. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

**8. Итоговое занятие**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке.

**1.4. Планируемые результаты**

**Учащийся должен знать:**

* технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
* правила техники безопасности на занятиях волейболом;
* правила личной и общественной гигиены на занятиях спортом, режим дня;
* краткие сведения о строении и функциях организма человека;
* основы спортивной гигиены;
* правила поведения в спортивном зале;
* правила игры в волейбол;
* терминологию и судейские жесты.
* причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом;
* приемы оказания первой медицинской помощи (до врача)
* историю развития волейбола;
* основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России.

**Должен уметь:**

* выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
* выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
* выполнять технические действия: перемещения, подачи: нижняя прямая, передачи мяча;
* выполнять тактические действия: принимать правильное решение и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях, уметь наблюдать; уметь на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, уметь взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником;
* выполнять индивидуальные, групповые действия.

**Иметь навыки:**

* организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
* применения технических действий в игровой ситуации.

**Метапредметные результаты:**

Учащийся:

* умеет понимать поставленную цель, удерживать ее во внимании;
* способен слушать и слышать педагога;
* умеет работать индивидуально и в группе.

**Личностные результаты:**

Учащийся:

* мотивирован к труду, работе на результат;
* умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы.

**2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Календарный учебный график программы «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **занятия** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь | 03.09 | 15:15 – 15:55 | беседа;  рассказ | 1 | Водное занятие | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | собеседование;  опрос |
| 2-13 | Сентябрь-октябрь | 05.09  10.09  12.09  17.09  19.09  24.09  26.09  01.10  03.10  08.10  10.10  15.10 | 15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55 | комбинированное занятие;  игра;  беседа;  рассказ | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Общая физическая подготовка | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | тестовые задания; контрольные упражнения;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| 14-24 | Октябрь-ноябрь | 17.10  22.10  24.10  29.10  31.10  05.11  07.11  12.11  14.11  19.11  21.11 | 15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55 | комбинированное занятие;  игра;  беседа;  рассказ | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Специальная физическая подготовка | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | тестовые задания; контрольные упражнения;  конкурсы;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| 25-35 | Ноябрь-декабрь-январь | 26.11  28.11  03.12  05.12  10.12  12.12  17.12  19.12  24.12  26.12  09.01 | 15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55 | комбинированное занятие;  игра;  беседа;  рассказ | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Техническая подготовка | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | тестовые задания; контрольные упражнения;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| 36-46 | Январь-февраль | 14.01  16.01  21.01  23.01  28.01  30.01  04.02  06.02  11.02  13.02  18.02 | 15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55 | комбинированное занятие;  игра;  беседа;  рассказ | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Тактическая подготовка | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | тестовые задания; контрольные упражнения;  открытые занятия; выполнение нормативов |
| 47-57 | Февраль-март-апрель | 20.02  25.02  27.02  04.03  06.03  11.03  13.03  18.03  20.03  25.03  27.03 | 15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55 | игра | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Подвижные игры и эстафеты | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | соревнования |
| 58-69 | Апрель-май | 01.04  03.04  08.04  10.04  15.04  17.04  22.04  24.04  06.05  13.05  15.05  20.05 | 15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55  15:15 – 15:55 | игра | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Учебная игра | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | товарищеские встречи  соревнования |
| 70 | Май | 22.05 | 15:15 – 15:55 | комбинированное занятие | 1 | Итоговое занятие | ГБОУ СО «Школа АОП №4» | открытое занятие  выполнение нормативов |

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

**на 2024-2025 учебный год**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ, ст. 2) составлен *«Календарный учебный график»* общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Продолжительность учебного года составляет 38 недель. Продолжительность учебных занятий в объединении «Волейбол» 38 недель. Обучение с учащимися первого года обучения начинается по мере комплектования группы, но не позднее 10.09.2022.

Согласно рекомендациям СанПиН, в объединении установлен следующий режим занятий: занятия продолжительностью 1 час в группе из 12 – 15 человек, проводятся два раза в неделю, 70 занятия в год (70 часов). Учебный процесс организуется по полугодиям, разделенным зимними новогодними каникулами. В конце первого полугодия с учащимися объединения проводится промежуточная аттестация в форме тестирования. В конце второго полугодия проводится итоговая аттестация в форме тестирования и мониторинговых исследований.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | | Все  го  часов |
|  | 03.09 – 08.09 | 09.09 – 15.09 | 16.09 – 22.09 | 23.09 – 29.09 | 30.09– 06.10 | 07.10 – 13.10 | 14.10 – 20.10 | 21.10 – 27.10 | 28.10 — 03.11 | 04.11 – 10.11 | 11.11 – 17.11 | 18.11 – 24.11 | 25.11 – 01.12 | 02.12 – 08.12 | 09.12 – 15.12 | 16.12 – 22.12 | 23.12 – 29.12 | 30.12 – 05.01 | 06.01 – 12.01 | 13.01 – 19.01 | 20.01 – 26.01 | 27.01 – 02.02 | 03.02 – 09.02 | 10.02 – 16.02 | 17.02 – 23.02 | 24. 02 – 02.03 | 03.03 – 09.03 | 10.03 – 16.03 | 17.03 – 23.03 | 24.03 - 30.03 | 31.03 – 06.04 | 07.04 – 13.04 | 14.04 – 20.04 | 21.04 – 27.04 | 28.04 - 04.05 | 05.05 – 11.05 | 12.05 - 18.05 | 19.05.– 25.05 | 26.05 – 01.06 | 02.06 – 08.06 | 09.06 – 15.06 | 16.06 – 22.06 | 23.06 - 29.06 | 30.06 – 06.07 | 07.07 – 13.07 | 14.07 – 20.07 | .21.07 – 27.07 | 28.07 – 03.08 | 04.08 – 10.08 | 11.08 – 17.08 | 18.08 – 24.08 | 25.08 – 31.08 |  |
| Неде  ля | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 70 |
|  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ведение занятий по расписанию |  | Промежуточная аттестация |  | Итоговая аттестация |  | Каникулярный период |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Занятия по данной программе проходят в стандартном спортивном зале в соответствии с нормативными требованиями к спортивным сооружениям и перечнем оснащенности спортивным инвентарем и оборудованием для общеобразовательных учреждений РФ.

Для проведения занятий в объединении «Волейбол» имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.

2. Стойки волейбольные - 2 штуки.

3. Гимнастические скамейки – 4-6 штук.

4. Гимнастические маты - 8 штук.

5. Скакалки - 10 штук.

6. Мячи волейбольные - 6 штук.

7. Баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование, т.д.

**Информационное обеспечение**:

презентации, аудио-, видео-, фото-, интернет- источники:

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Ребенок в спорте <https://rebenokvsporte.ru/>

Школа волейбола Sunny Wind <https://scsw.ru/>

**Дидактическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование пособия** | **Форма** |
| 1. | Официальные волейбольные правила 2017-2020  [Режим доступа] http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/ | Электронное/печатное (pdf) |
| 2. | Методический сборник. Москва; Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ), 2015. – Выпуск № 19. – 108 с. | Печатное |
| 3. | Волейбол. Ежегодный альманах; Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ) [Режим доступа] http://www.volley.ru/pages/466/ | Электронное |

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое образование.

**2.3. Формы аттестации планируемых результатов программы,**

**их периодичность**

В программе выделяются различные виды контроля:

Текущий проводится после каждого занятия в форме опросов, выполнения контрольных упражнений;

Промежуточный – по окончании разделов, в форме мини-соревнований, выполнения разрядных норм, сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (проводятся 2 раза в год).

Итоговый: участие в школьных соревнованиях

Оценочные материалы

Результативность выполнения программы определяется посредством педагогического наблюдения, анализа статистических данных по участию учащихся в соревнованиях, на учебных занятиях. Результаты каждого этапа диагностики обобщаются и представляются в табличной форме оценочных листов.

Достижение учащимися метапредметных результатов определяются посредством наблюдения, опросов.

Достижение учащимися личностных результатов определяется посредством проведения диагностических методик:

* определения уровня тревожности ребёнка

используется методика «По выявлению тревожности ребёнка» Лаврентьевой Г.П., Титаренко Г.М. (1992 г.). Данные обрабатываются и интерпретируются педагогом-психологом МУ ДО «ЦДТ»;

* определения уровня воспитанности учащихся

используется методика «Уровня воспитанности учащихся» Н.П. Капустина, «Ценностные ориентации» М. Рокича.

* выявления социализированности учащихся

применяется методика «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

* изучения удовлетворенности родителей

применяется «Комплексная методика для изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (разработана А.А. Андреевым).

Уровень овладения **предметными знаниями** определяется с помощью разработанных самим педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д.

В качестве образца ниже представлены следующие материалы:

1. примерные контрольные задания по технической подготовке;
2. примерные зачетные требования для итоговой аттестации.

Оценка теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся по теории и практике проходит по четырем уровням: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

**1) Примерные контрольные задания**

**Техническая подготовка.**

**Испытания на точности подач.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**Испытания на точность нападающих ударов**.Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой ли­ниями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

**Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 8-10 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 10 -12 лет — верхние, планирующие.

**Испытания в блокировании**. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

**2) Примерные зачетные требования для итоговой аттестации**

**Техническая подготовка**

**1. Верхняя передача вдоль сетки** из зоны 4 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2 (короткие и длинные передачи).

Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».

**2. Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.**

Оценивается: техника нападающего удара (полная координа­ция); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5», трех - «4», двух - «3».

**3. Игровая ситуация: передача снизу из зоны** 6 в зону 3, пере­вод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.

Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие - согласо­ванная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».

**4. Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.**

Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».

Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.

Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

**Теоретический зачет для учащихся второго года обучения**

1. Размеры площадки.

2. Высота сетки: мужской; женской.

3. Название линий волейбольной площадки.

4. Расстановка игроков; переходы.

5. Выигрыш партии (при каком счете).

6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).

7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).

8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (на­звать возможные варианты).

9. Место подачи.

10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?

11. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блоки­ровании?

12. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?

13. Сколько замен можно произвести в одной партии.

**Физическая подготовка**

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

**Девушки 8-12 лет**

**Юноши 8-12 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Контрольные нормативы** | **Возраст (лет)** | |
| **8 - 10** | **11 - 12** |
| 1 | Бег 30 метров с высокого старта (с). | М — 7,2  Д — 8,6 | М — 6,5  Д — 7,2 |
| 2 | Челночный бег,3х10 м, (с) | М — 10,6  Д — 11.3 | М — 9,9  Д — 10,4 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | М — 130  Д — 120 | М — 140  Д — 130 |
| 4 | Поднимание туловища за 30 секунд (количество раз) | М — 12  Д — 9 | М — 15  Д — 12 |

**Таблица 1. Критерии оценки качества выполнения контрольных заданий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Балл** | **Критерии оценивания** |
| **3** | Полное понимание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Уверенное использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания. Обнаруживает желание осмысливать и опробовать приемы в тактических условиях, использовать технический арсенал волейболиста. |
| **2** | Общую цель и содержание задания в целом понимает правильно, хотя и не всегда точно в той части, которая касается способов действия. Грамотное техническое исполнение с небольшими недочетами. Знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Использование по назначению спортивного инвентаря и различных специальных предметов для занятий. Проявляет заинтересованность в правильном выполнении задания. |
| **1** | Частичное знание специальной терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение пользоваться спортивным инвентарем, неумение анализировать свое исполнение, незнание техники исполнения изученных приемов и т.д. Задание выполняет, не проявляя заинтересованности в правильном его выполнении. |
| **0** | Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Проявляет безразличие не только к содержанию задания, но и к ситуации организации задания. |

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения и определяется по четырем уровням, характеризующимися 4-мя показателями. При оценивании каждому показателю присваиваются баллы.

**Таблица 2. Показатели оценивания уровня реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Характеристика показателя** | **Балл** |
| **1. Владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения** | Полное свободное владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения. | 3 |
| Неполное владение теоретическими знаниями в соответствии с годом обучения. | 2 |
| Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения. | 1 |
| Полное отсутствие теоретических знаний в соответствии с годом обучения. | 0 |
| **2. Владение практическими навыками игры в волейбол** | Высокий уровень владения практическими навыками игры в волейбол. | 3 |
| Недостаточное владение практическими навыками игры в волейбол. | 2 |
| Неумение пользоваться спортивным инвентарем, слабая техника игры в волейбол. | 1 |
| Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение играть в волейбол. | 0 |
| **3. Умение взаимодействовать в коллективе на принципах спортивной этики** | Легко и на высоком уровне взаимодействует в коллективе на принципах спортивной этики. | 3 |
| Взаимодействует в коллективе на принципах спортивной этики на хорошем уровне. | 2 |
| Проявляются сложности с взаимодействием в коллективе на принципах спортивной этики. | 1 |
| Недостаточная сформированность навыка взаимодействия в коллективе на принципах спортивной этики. | 0 |
| **4. Участие в соревнованиях различного уровня** | Принимает активное участие в соревнованиях различного уровня. | 3 |
| Принимает участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
| Принимает участие только в соревнованиях ЦДТ. | 1 |
| Не принимает участие в соревнованиях. | 0 |

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов.

**2.4. Методические материалы**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся, и степени их физической подготовленности. Программа учитывает специфику работы учреждения дополнительного образования, включает большой объем массовых мероприятий ГБОУ СО «Школа АОП №4 г.Саратова», участие в районных соревнованиях по волейболу. В программе занятий большое внимание уделено упражнениям на координацию движения, развитию гибкости, развитию ловкости, развитию выносливости (используя подвижные игры и эстафеты), самостоятельной деятельности учащихся. На занятиях используются различные формы организации учебно-познавательной деятельности: индивидуальная, парная, групповая.

Учебно-тренировочный процесс по программе «Летающий мяч» проводится на основе общих дидактических принципов:

**Принцип научности обучения**. Передача общих и специальных знаний строится на основе современных достижений науки и передовой практики.

**Принцип связи теории с практикой.** Учащиеся учатся овладевать техникой игры в волейбол в соответствии с правилами.

**Принцип сознательности и активности**. Учебно-тренировочный процесс ведется таким образом, чтобы учащиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, активно участвовали в обучении, освоили навыки самостоятельной работы, могли провести самоанализ действий и самоконтроль своего физического состояния.

**Принцип наглядности.** Широко используются различные формы наглядного обучения: просмотр записи реальных игр в волейбол известных спортсменов-волейболистов, выступления учащихся объединения на соревнованиях, посещение соревнований, где выступают спортсмены высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка учащихся разных годов обучения, и главное - четкий и правильный показ приема (действия) во время занятия.

**Принцип систематичности и последовательности**. Вся система занятий строится на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств.

**Принцип прочности знаний и навыков.** Овладение и совершенствование техники при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение.

**Принцип индивидуального подхода.** Обеспечение возможности каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из интересов личности и коллектива, заинтересовать индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующие активного мышления в упражнениях с партнерами по команде.

Особое место в учебном процессе отводится спортивным играм. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях — все это привлекает на занятия детей и подростков. Групповые занятия всегда развивают в учащихся способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры, можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активногоучастия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

В игре в волейбол задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий важно охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать.

Образовательная деятельность осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирования.

На каждом этапе учащимся дается теоретический и практический материал по представленному направлению спортивной деятельности. Материал подобран с учетом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

Педагогом проводится работа по осознанному освоению детьми базовых понятий и специальной терминологии.

Важным условием эффективности физической подготовки учащихся является соответствие объема и содержания физической активности возрасту, полу и индивидуальным особенностям их моторики.

**2.5 Примерный план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***I*** | ***Подготовительная часть***   1. **Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач занятия** 2. **Разновидности ходьбы:**  * На носках, сгибая и разгибая пальцы рук; * На пятках, руки за спину; * Перекатами с пятки на носок, руки на пояс; * Спортивной ходьбой.  1. **Разновидности бега:**  * В стойке волейболиста правым боком, приставными шагами; * В стойке волейболиста левым боком, приставными шагами; * Обычный бег.  1. **Перестроения в беге:**    * Через середину в колонне по одному, захлест голени;    * В обход налево -направо в колонны по –одному;    * Через середину в колонне по одному, с высоким подниманием бедра ;    * В обход налево -направо в колонны по –одному;    * Через середину в колонне по одному, шагом;    * В обход налево прыжками через линию на двух ногах;    * Шагом в колонне по- одному. 2. **ОРУ с волейбольными**   **мячами:**  а) И.п. – мяч в прямых руках  над головой. Отведение  прямых рук за голову;  б) И.п. – мяч перед грудью.  повороты корпуса влево-  вправо («скручивание»);  в) проносы мяча под ногами  (восьмёрка);  г) выпады в стороны, руки с мячом  вперед;  д) прыжками в приседе,  мяч на коленях;  е) бег на месте, перебрасывая мяч  из левой руки в правую.   1. **Специальные упражнения:**   а) Передача мяча в парах двумя  руками из-за головы, ловля двумя  руками;  б) Передача мяча одной рукой,  ловля двумя руками;  в) Бросок мяча с отскоком от пола  двумя руками, с наклоном вперед;  г) Бросок мяча с отскоком от пола  одной рукой. | ***10 мин:***  1 мин  1мин:  12м    12 м  12м  12м  3мин:  12м  12м  50м  4 мин  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить ТБ на занятии.  Следить за сохранением правильной осанки, дистанции  Руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч.  Дистанция 2 беговых шага.  Своевременность подачи команд.  Перестроение по парам для упражнений с мячами. Учащиеся через одного берут мячи.  Руки в локтях не сгибать. Амплитуду движений постепенно увеличивать  Поворот выполняется в сторону ноги, делающий шаг  Мяч проносится под ногой на уровне голени  Глубокие выпады сзади стоящая нога прямая  Мяч держать руками  Ноги работают быстро и часто  Акцент на движение кистей рук  По траектории, точно в руки партнеру  Акцент на движение кистей рук  Акцент на движение кистей рук |
| ***II***  ***1.***  ***2.***  ***3.***  ***4.*** | ***Основная часть***  Упражнения в парах:   * 1. Подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи   2. Подбросить мяч и поймать его, сопровождая движением вперед-вверх, имитируя передачу   3. Тоже, с точного броска партнёра, вернуть мяч   4. Тоже упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру   5. Верхняя передача мяча над собой на среднюю высоту   ( 1 – 1,5 м над головой)   * 1. Верхняя передача партнеру после отскока мяча от пола   2. Низкий дриблинг мяча в пол (20-30 см) двумя руками на месте;   3. Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания   4. Верхняя передача партнеру   *Подвижные игры для закрепления верхней передачи мяча:*  «Мяч капитану»  *Упражнения на гибкость:*  Сесть на пол, выполнить несколько упражнений на развитие гибкости  *Подвижная игра:*  «Залетный мяч» | ***26 мин***  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15-20 раз  3мин  1 мин  3мин | Обратить внимание учащихся на искажение техники  Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом, ноги слегка согнуты.  Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ног  Подходить под отскочивший от пола мяч.  Кисти рук образуют полусферу, ноги слегка согнуты  Следить за перемещением под мяч.  Мяч должен опускаться точно на голову.  Точность передачи, постоянно двигаться на полусогнутых ногах.  По кругу, несколько групп по 4-5 человек, водящий (капитан) в центре. Капитан выполняет верхнюю передачу мяча после собственного наброса любому игроку, который возвращает его таким же способом. За неточную передачу, игрок меняется местами с водящим. Кто хорошо владеет техникой передачи, разрешается выполнять передачу без ловли мяча.  Следить за дыханием, медленное выполнение упражнений, без рывков.  Две команды на противоположных сторонах волейбольной площадки, по 3 мяча у каждой. По сигналу игроки стараются передать мяч через сетку на другую половину. По внезапному свистку, команда с меньшим количеством мячей выигрывает. Под сеткой передача не считается. Способ передачи- только верхняя двумя руками. |
| ***III*** | ***Заключительная часть***  Упражнения для восстановления дыхания.  Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.  Задачи на следующий урок | ***4 мин***  1 мин  3мин | Ходьба в обход зала в колонне по – одному, дежурный убирает мячи.  Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки. |

**3. Список литературы и электронных ресурсов**

**Для педагога:**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 190 c.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
3. Верховский Ф. Позвоночник – «Древо жизни». - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Волейбол. Электронный ресурс. Режим доступа [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB].
5. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 c.
6. Волейбол для детей: со скольки лет и какая польза // Ребенок в спорте. Электронный ресурс. Режим доступа [https://rebenokvsporte.ru/volejbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/].
7. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, РОСМЭН, 2006.
8. Здоровый образ жизни школьников как основа профилактика хронических заболеваний // Инфоурок. Электронный ресурс. Режим доступа [https://infourok.ru/zdoroviy-obraz-zhizni-shkolnikov-kak-osnova-profilaktika-hronicheskih-zabolevaniy-1757550.html].
9. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 c.
10. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 238 c.
11. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Человек, 2014. - 512 c.
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста, СПб, 2000
13. Секция детского волейбола: как выбрать // Школа волейбола Sunny Wind. Электронный ресурс. Режим доступа [http://scsw.ru/sektsiya-detskogo-volejbola/].

**Литература, рекомендуемая для учащихся и родителей:**

1. Безопасность ребенка. Первая помощь; Оникс, Мир и Образование - М., 2015. - 160 c.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу // ВФВ (Всероссийская федерация по волейболу). Электронный ресурс. Режим доступа [http://www.volley.ru/documents/497/p2/683/].
3. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**1**