

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 29 августа 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 31 августа 2024 г. № 86-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Елизарова Валерия Андреевна,
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург
2024**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (01.01.2019 – 31.12.2024).
Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Вовлечение населения Свердловской области в систематические занятия физической культурой и спортом является ключевым вопросом, от успешности решения которого зависит эффективность реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и

достижение запланированных показателей социально-экономического развития нашего региона на долгосрочную перспективу.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, способствующих развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 «Волейбол» рассчитана на обучающихся 13-14 лет. Количество обучающихся в группе от 12 до 18 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 74 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

Перечень форм обучения: индивидуальные и групповые.

Перечень видов занятий: мастер-класс, групповое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи программы:

образовательные:

- ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;

развивающие:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, скорости, выносливости, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли; содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Тема занятия				
	Теоретическая подготовка	4	4	0	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2	0	Зачет
1.2.	История рождения и развития	2	2	0	Зачет

	волейбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.				
Общая физическая подготовка		25	3	22	
2.1.	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4	1	3	Тестирование
2.2.	Развитие скорости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	5	1	4	Тестирование
2.3.	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	5	1	4	Тестирование
2.4.	Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирование
2.5.	Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	8		8	Тестирование
Техническая подготовка		35	5	30	
3.1.	Стойки и перемещения.	3	1	2	Зачет
3.2.	Передача мяча двумя руками сверху.	3	1	2	Зачет
3.3.	Прием мяча.	3	1	2	Зачет
3.4.	Подачи.	3	1	2	Зачет
3.5.	Нападающий удар.	3	1	2	Зачет
3.6.	Блокирование.	4	1	3	Командный зачет
3.7.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	4	1	3	Командный зачет
3.8.	Упражнения по совершенствованию элементов техники игры в волейбол.	4	1	3	Командный зачет
3.9.	Индивидуальные, групповые и командные действия на площадке.	4	1	3	Командный зачет
3.10.	Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	4	1	3	Командный зачет
Соревнования по волейболу		10	0	10	Соревнования
Всего		74	12	62	

3.Содержание учебного (тематического) плана

1 . «Теоретическая подготовка» (4 ч.)

2.1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения спортивного зала. Техника безопасности на занятиях волейболом.

2.2. История рождения и развития волейбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.

Теория:

Волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле

Практика:

Становление правил игры в волейбол. Игровое поле для волейбола (размеры и разметка), правила подачи в волейболе, экипировка и инвентарь в волейболе, амплуа в волейболе и их функции

2. «Общая физическая подготовка» (25 ч.)

2.1. Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы.

Тестирование физической подготовки: подача через сетку с трехметровой линии, верхняя/нижняя передача над собой, количество раз за 1 минуту. Учебная игра в волейбол.

2.2. Развитие скорости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития скорости.

Тестирование физической подготовки: нижний приём с перемещениями, челночный бег “ёлочкой”, перемещения в стойке волейболиста. Учебная игра в волейбол.

2.3. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития выносливости.

Тестирование физической подготовки: Нападение по зонам, подача по зонам, блокирование из четвертой и второй зоны. Учебная игра в волейбол.

2.4. Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития ловкости.

Тестирование физической подготовки: прием мяча из шестой зоны, передача мяча из третьей зоны в четвертую и во вторую. Учебная игра в волейбол.

2.5. Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Практика:

Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития гибкости.

Тестирование физической подготовки: перекаты, стойки на руках, гимнастическое колесо. Учебная игра в волейбол.

3. «Техническая подготовка» (35 ч.)

3.1. Стойки и перемещения.

Теория:

Бег лицом вперед, перемещение приставными шагами вправо/влево, бег спиной вперед.

Практика:

1. Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты (кто правильнее, кто быстрее).

2. Эстафеты с перемещением различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.д.).

3. Игра "Салки" – занимающиеся убегают от «салки» на одной стороне площадки. Кого «салка» заденет, тот становится «салкой». Правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию.

3.2. Передача мяча двумя руками сверху.

Теория:

По направлению (относительно пасующего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м.

Практика:

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения, сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и

уменьшать расстояние до стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой. Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке; в мишени на тренировочной стенке, на площадке. В тройках: передача мяча сверху со сменой мест по кругу.

3.3. Прием мяча.

Теория:

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Прием подачи производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти сомкнуты и отведены вниз.

Практика:

Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. В парах: игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками, перемещаясь по всей площадке. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

3.4. Подачи.

Теория:

Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.

Практика:

Многократное подбрасывание мяча из исходного положения. Подбрасывание мяча и замах. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, лоя его левой рукой одновременно с ударом. Подача мяча на расстоянии 6 – 10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах. Подача через сетку на расстоянии 4 – 6 метров (через сетку на меньшей высоте). Подачи с зоны подач. Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки. Подачи в определенные зоны. Выполнение подач на скорость. Подачи в определенную зону передней или задней линии. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т. д.).

3.5. Нападающий удар.

Теория:

После «стопорящего» и «приставного» шагов ступни должны быть почти параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (50 – 60 см.). «Разброс» ступней (одна впереди другой и т.п.) снижает эффект

одновременного взрывного усилия ног для последующего прыжка – время отталкивания (после шага «приставной» ноги) должно быть минимальным (порядка 0,20 – 0,25 сек.).

Практика:

Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке). То же, но удар по мячу с отскоком партнеру. Удар по мячу, брошенному левой рукой вперед – вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2 – 3 м). Удары по брошенному партнером или учителем мячу. Удары через сетку с места (сетка на уровне головы). Прыжок толчком двумя ногами с места вверх; то же после перемещений и остановки. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов хлопками, счетом и т.д.) Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах с места и с разбега. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. Нападающий удар через сетку с подбрасывания партнера или тренера.

3.6. Блокирование.

Теория:

Блокирование – это прием игры, который применяется для противодействия нападающим ударам соперника. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, вынося их над сеткой. Кисти рук максимально напряжены, пальцы разведены в стороны. Движение рук над сеткой вверх – вперед на сторону соперника.

Практика:

Перемещение – обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег.

Прыжок – из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а так же активным махом рук вниз, вперед, затем вверх.

Вынос рук – кратчайшим путем вверх над сеткой или с переносом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6 – 8 см).

Приземление – легкое, на слегка согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.

Имитация выноса рук. Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища.

Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя на подставке. Два игрока располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга ладонями над сеткой.

Броски мяча двумя руками через сетку. Здесь следует обратить внимание на движение кистей.

Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнения можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага.

Блокирование неподвижных (подвешенных) мячей над сеткой на месте и после перемещений. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается и имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне площадки, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками направление удара.

Задерживание мячей (резиновых, теннисных или поролоновых) над сеткой. Мячи бросают нападающие через сетку в прыжке. Блокирование «блок - щитками», стоя на подставке.

Блокирующий игрок стоит у сетки в исходном положении. С другой стороны сетки игрок (тренер) набрасывает мяч над сеткой. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета. То же, но с обманными действиями подбрасывающего игрока (тренера). Нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении (например, в зону 5). Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.

Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему игроку.

3.7. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

Теория:

Повторение правил.

Практика:

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Командный зачёт.

3.8. Упражнения по совершенствованию элементов техники игры в волейбол.

Теория:

Совершенствование передач, совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу, совершенствование техники постановки блока, простейшие тактические построения.

Практика:

Упражнения для работы в шеренгах: у игроков одной из шеренг – волейбольные мячи. Направляющие в шеренгах продвигаются вдоль спортивного зала, выполняя передачи друг другу.

Упражнения для работы по станциям: игра через сетку в парах, используя все три касания, упражнения в паре у стены.

Нападающий удар с места в стену, в парах: нападение-прием. Перемещения вдоль сетки, перемещения вдоль сетки с выпрыгиванием. Нападающий удар из 4 зоны, из 2 зоны.

3.9. Индивидуальные, групповые и командные действия на площадке.

Теория: совершенствование техники и тактики движений

Практика: стойки, перемещения игроков, прием из первой, шестой, пятой зоны, передачи из третьей зоны в четвертую, вторую: блокирование из четвертой, второй зоны; подача из лицевой линией по зонам, подача в прыжке, нападающий удар из второй и четвертой зоны, нападающий удар со второй линии.

3.10. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика:

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Упражнения на отработку навыков игры в баскетбол.

4. Соревнования по волейболу (10 ч.)

Практика:

Подготовка к соревнованиям. Проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Мячи волейбольные 21 шт.
- Насос с иглой для надувания мячей
- Волейбольная стойка

- Сетка волейбольная
- Мячи набивные 1кг/2кг – 15/10 шт.
- Эспандер кистевой – 15 шт.
- Эспандер плечевой – 2 шт.
- Теннисные мячи – 30 шт
- Мяч тренировочный на растяжках – 2 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Скамейки – 4 шт.
- Скакалки средние – 20 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования со средним профессиональным образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники волейболиста. Правила по волейболу.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Товарищеские игры. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на этапе ознакомительного уровня освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Челночный бег 3x10 (не более 7,4 с)	Челночный бег 3x10 (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не мене 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не мене 10 раз)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (не мене 39 раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (не мене 34 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (не мене +7 см)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (не мене +10 см)

6.Список литературы

Литература для педагога

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2005. 112 с.
2. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. -М.: Физкультура и спорт, 2008. 156 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. - Л., 1991. 263с.
4. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. – М.: Советский спорт, 1991.-263с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с,
6. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе. Пособие для учителя. –М.: «Просвещение», 1976. - 111 с. с ил.

Литература для учащихся

1. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 382 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025