

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Виденка»

Л.О. Корчака

Приказ № 27-А/24 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Дуда Ирина Владимировна,
Тренер-преподаватель

с. Виденка

2024

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность в том, чтобы приобщить воспитанников к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, к созданию условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ВОЛЕЙБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, сила, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Волейбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Этот модуль программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Орехово» Дальнереченского муниципального района в возрасте 8-13 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по волейболу. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя)

обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 216 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: получение начальных знаний, умений и навыков спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

- развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений;
- развить двигательные качества;
- развить специальные физические качества, необходимые волейболисту.

Обучающие:

- обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе;
- обучить правилам игры в волейбол;
- обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 64 | 6 | 58 | |
| 1.1. | Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 1.2. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 1.3. | Упражнения для мышц ног и таза | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 1.4. | Упражнения для мышц шеи и туловища | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| 1.5. | Акробатические упражнения | 12 | 1 | 11 | наблюдение |
| 1.6. | Легкоатлетические упражнения | 12 | 1 | 11 | наблюдение |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 9 | 31 | |
| 2.1. | Упражнения для развития силы | 5 | 1 | 4 | наблюдение |
| 2.2. | Упражнения для развития быстроты | 5 | 1 | 4 | Зачет |
| 2.3. | Упражнения для развития гибкости | 5 | 1 | 4 | наблюдение |
| 2.4. | Упражнения для развития ловкости | 5 | 1 | 4 | наблюдение |
| 2.5. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| 2.6. | Упражнения для развития общей выносливости | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 2.7. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 2.8. | Упражнения для развития навыков быстроты | 4 | 1 | 3 | наблюдение |

| | | | | | |
|-------|---|-----|----|-----|------------|
| | ответных действий. | | | | |
| 2.9. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча. | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 2.10. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 70 | 10 | 60 | |
| 3.1. | Техническая подготовка | 45 | 5 | 40 | Зачет |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 25 | 5 | 20 | Зачет |
| 4. | Игровая подготовка | 26 | 4 | 22 | Зачет |
| 5. | Контрольные и календарные игры | 8 | 1 | 7 | Зачет |
| 6. | Контрольные испытания | 8 | 1 | 7 | Зачет |
| | Итого | 216 | 31 | 185 | |

Содержание учебного плана

1. Раздел: Общая Физическая подготовка

1.1. Тема: **Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения**

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

1.2. Тема: **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и

разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

1.3. Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), ходьба, бег; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту, длину, с разбега.

1.4. Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений; упражнения в парах; упражнения с предметами; на гимнастических снарядах, тренажерах.

1.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора

присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

1.6. Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Гигиена тренировочного процесса.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Размеры площадки, высота сетки, название линий волейбольной площадки.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Место подачи. Касание мяча.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела). Упражнения со сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Правильное питание спортсмена.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Самоконтроль спортсмена.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6. Тема: Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Расстановка игроков.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 1,5 км., для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

2.7. Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Изучение терминов.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с

партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с набивными мячами в руках.

2.8. Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Теория. Основы техники и тактики.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

2.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Броски мяча через сетку.

2.10. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория. Техника выполнения приема.

Практика. Броски с набивными мячами. Имитация нападающих ударов. Метание предметов. Работа с резиновыми амортизаторами.

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Тенденции развития волейбола.

Практика. Перемещения и стойки. Передача мяча (сверху, снизу).

Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Изменения в правилах соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

4. Раздел: Игровая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Практика: Учебная игра.

5. Раздел: Контрольные и календарные игры

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

6. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- у обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать правила игры в волейбол;
- обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий;
- обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с площадкой для волейбола;
- спортивное оборудование (сетка волейбольная);
- волейбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи 3 кг – 2 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 4 шт.;
- гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- гимнастические маты на каждого учащегося;
- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическая стенка – 4 шт.;
- теннисные мячи – 40 шт.;
- мячи для метания 150 грамм – 6 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по волейболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- «Правила игры в волейбол»;
- «Правила судейства в волейболе».

Литература для педагога

1. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М: Спорт, 2018.

2. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации. – Челябинск: Издательство Челябинский государственный педагогический университет, 2016.

3. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС. – М: Издательство «Экзамен», 2016.

4. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав «МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты

обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в волейбол. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

| | | |
|---|-------------|------------------------|
| Этап образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 |
| Продолжительность | 1 полугодие | 02.09.2024- 31.12.2024 |

| | | |
|--------------------------------|-------------|------------------------|
| учебных периодов | 2 полугодие | 08.01.2025- 31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 8-13 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие | Объем в часах | Сроки проведения |
|-------|--|---------------|------------------|
| 1. | Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся» | 1 | сентябрь |
| 2. | Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале | 1 | сентябрь |
| 3. | Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных» | 2 | сентябрь |
| 4. | Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте» | 1 | октябрь |
| | | 1 | январь |
| 5. | «Меры предосторожности в осенне-зимний период» | 1 | ноябрь |
| 6. | «Веселые старты» между группами ДЮСШ | 1 | декабрь |
| 7. | Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО | | январь |
| 8. | Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества | 1 | февраль |
| 9. | Спортивное мероприятие, | 1 | март |

| | | | |
|-----|--|---|--------|
| | посвященное 8 марта | | |
| 10. | Беседа о здоровом образе жизни | 1 | апрель |
| 11. | Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО | 1 | май |

Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. М: Спорт, 2018.

2. Каратаева Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации. Челябинск: Издательство Челябинский государственный педагогический университет, 2016.

3. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС. М: Издательство «Экзамен», 2016.

4. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола/Методическая литература [Электронный ресурс] URL: <https://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 04.06.2024).

2. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов [Электронный ресурс] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения: 04.06.2024).

3. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» [Электронный ресурс] URL: <http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf> (дата обращения: 04.06.2024).

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и

практика физической культуры» [Электронный ресурс] URL:
<http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения: 04.06.2024).