

Управление образования ЗАТО г. Радужный
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 им. И.С. Косьмина
закрытого административно-территориального образования
г. Радужный Владимирской области

Принята на заседании
Методического совета
МБОУ ДО ЦВР «Лад»
от «7» мая 2024 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО:



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурной-спортивной направленности
«Волейбол»**

уровень: ознакомительный
возраст : 10-11 лет
срок реализации: 1 год (68 час)

разработчик программы:
Зуева Юлия Андреевна
педагог
дополнительного образования

г. Радужный

2024

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	14

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.....	15
2.1 Условия реализации программы.....	22
2.1.1 Материально-техническое обеспечение.....	22
2.1.2 Информационное обеспечение.....	22
2.1.3 Кадровое обеспечение.....	22
2.2 Формы аттестации.....	22
2.3 Оценочные материалы.....	23
2.4 Методические материалы.....	24
2.5 Список литературы.....	27

Приложения

№ 1. Календарный учебный график.....	32
--------------------------------------	----

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная

Это модифицированная программа «Волейбол» создана на основе анализа существующих программ. В этой программе основной упор делается на многолетнюю подготовку с позиции системного подхода. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования.

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации");
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года №06-1172);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Федеральный закон от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

10. личном педагогическом опыте.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации и заявленных результатов.

1.1.2. Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.1.3. Значимость:

Программа физкультурно-спортивной направленности прежде всего, направлена, на сохранение и укрепления здоровья школьников. Программа предусматривает участие детей в городских соревнованиях, турнирах, патриотических слетах.

1.1.4. Отличительные особенности:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.1.5. Новизна программы. Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.1.6. Адрес программы: для обучающихся 10-11 лет.

1.1.7. Сроки реализации программы: Программа рассчитана на год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа (80 мин.) с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 68 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

1.1.8. Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по волейболу для детей 10-11 лет разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу. Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение

занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: 1. Создание условий для развития личности юных волейболистов. 2. Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов. 4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу. 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом. 6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

На ознакомительном уровне (первый год обучения) особое внимание уделяется развитию начальной спортивной подготовке. Возраст воспитанников 10-11 лет, режим занятий 1 раз по 2 часа в неделю. Программа подготовки направлена на обучение техники и тактики волейбола; развитию общей физической подготовки, развитию специальных физических качеств и игровых способностей, обуславливающих успешного владения навыками игры. Участие в массовых соревнованиях по мини-волейболу и физической и технической подготовки внутри объединения спортивной секции.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий: обучение осуществляется в очной форме.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития творческого потенциала каждого воспитанника объединения с помощью приобретения знаний и умений с целью достижения определенных спортивных результатов.

Задачи:

личностная- воспитание морально-волевых качеств;
воспитание гуманизма;

метапредметная - формирование устойчивого интереса к занятием волейбол:

предметная - освоение практических навыков игры в волейбол;
судейство соревнований;

Задачи ознакомительного уровня (первый год обучения, модуль 1)

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметная:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметная:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека.
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебно- тематический план

ознакомительного уровня (первый год обучения, модуль 1)

	Содержание	Всего час	Форма контроля
1	Теория	2	выполнение тестов, собеседование
2	О.Ф.П. и С.Ф.П.	20	сдача контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	15	текущий
4	Тактическая подготовка	15	нормативы, учебная игра
5	Интегральная подготовка	10	нормативы, учебная игра
6	Инструкторская и судейская практика	4	помощь в судействе
7	Контрольные испытания	2	итоговый контроль
Всего		68	

1.3.2. Содержание учебного плана

ознакомительного уровня

(первый год обучения, модуль 1)

Теоретические сведения (2 часов).

- Характеристика волейбола;
- Развитие волейбола среди школьников;
- Общий режим юного спортсмена;
- Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежды и обуви;
- «Квадрат здоровья»
 - а) движение;
 - б) питание;
 - в) равновесие воздуха;
 - г) закаливание.

Сведения по технике и тактике игры (30 часов).

- Понятие о технике перемещения;
- Понятие о технике передачи двумя руками сверху;
- Понятие о подаче нижней и верхней прямой;

- Понятие о технике прямого нападающего удара;
- Понятие об одиночном блокировании;
- Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Техническая подготовка

– *Стойки:*

- а) основная;
- б) низкая;
- в) высокая.

– *Перемещение:*

- а) приставными шагами;
- б) остановка шагом и прыжком;
- в) сочетание перемещения и остановок;

– *Передачи:*

- а) двумя сверху над собой и в движении приставными шагами;
- б) передача в парах вместе и в движении;
- в) отбивание мяча кулаком и в прыжке у сетки;

– *Подачи:*

- а) нижняя прямая и верхняя прямая в пределах площадки;
- б) верхняя и нижняя в правую и левую половину площадки;

– *Нападающие удары:*

- а) прямой нападающий с разбега по мячу в держателе или на резиновых амортизаторах.

Техника защитных действий

– *Прием мяча:*

- а) сверху, снизу двумя, брошенного через сетку;
- б) прием снизу двумя в стену многократно.

– *Блокирование:*

- а) одиночное блокирование.

Тактические действия в нападении

– *Индивидуальные действия:*

- а) выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей или кулаком);

– *Групповые действия:*

- а) взаимодействие игроков при первой передаче из зоны 1,6,5 в зону 3;

– *Командные действия:*

- а) ведении игры в три касания.

Тактические действия в защите

– *Индивидуальные действия:*

- а) выбор места при приеме мяча от нижней прямой подачей и передачи;
- б) выбор способа приема мяча снизу или сверху;

– *Групповые действия:*

- а) выход на помощь к игроку, принимающему мяч из соседней зоны;

– *Командные действия:*

- а) расположение игроков при системе игры «углом вперед»;

Общая и специальная физическая подготовка (20 часов).

1. Строевые упражнения

- построение, рапорт, строевые приемы на месте и в движении, перестроение.

2. Легкая атлетика

- бег с изменением скорости и направлении движения;
- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту и длину, с места и разбега;
- метание м. мячей в цель и на дальность;

3. Гимнастика

- О.Р.У. без предметов и с предметами;
- О.Р.У. в сопротивлении (парные и групповые);

4. Акробатические упражнения:

- Перекаты вперед, назад, кувырки вперед, назад; стойки на лопатках.

5.С.Ф.П.

- упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

Интегральная подготовка (10 часов).

1.Использование в тренировке элементов спортивных, подвижных игр, эстафет.

Инструкторская и судейская практика (4 часов).

Инструкторские навыки приобретаются воспитанниками объединения в процессе учебно-тренировочных занятий, начиная с 1-го года обучения.

Обучение практическим навыкам судейства начинается с 1-го года обучения во время учебно-тренировочных игр.

Инструкторские навыки:

1. Подбор О.Р.У. для индивидуальной разминки.
2. Проведение индивидуальной разминки.

Судейская практика:

1. Права и обязанности игроков.
2. Размеры площадки, оборудование и инвентарь.
3. Жесты судей.
4. Введение счета игры.

1.4 Планируемые результаты

1 год обучения
обучающиеся будут знать
<ul style="list-style-type: none"> – историю развития волейбола; – общее представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи; – основные понятия о влиянии занятий волейболом на организм занимающихся; – основные понятия о технике и тактике игры волейбол.
обучающиеся будут уметь
<ul style="list-style-type: none"> – перемещаться в стойке волейболиста; – владеть техникой нижних подач; – владеть основами техники передачи мяча двумя руками сверху и приема двумя снизу; – уметь вести игру в три касания.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно учебный график.

Программа 68 час в год,

34 учебных недель,

68 учебных дня,

Каникулы 01.01.2024-08.01.2024 и 01.06.2024-31.08.2024

Учебные периоды с 1.09.2024-26.05.2025

**Учебный график группы ознакомительного уровня обучения
2024 - 2025 уч.год**

№	месяц	число	форма	кол-во час	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов, строевые упр	Предварительный контроль
2	сентябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. бег с изм. скорости	
3	сентябрь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Прыжки с места и с разбега в длину	
4	сентябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег на короткие дистанции.	
5	сентябрь		Практикум	1	Понятие о тех. приема одной рукой. Строевые упр. Игра в защите углом вперед	
6	сентябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. бег с изм. скорости. Игра в защите «углом вперед».	
7	сентябрь		Практикум	1	Понятие о тех. приема одной рукой. Бег на короткие дистанции. Передача с веру двумя, спиной после перемщ. Нападающий удар со второй передачи. Игра в защите углом назад	
8	сентябрь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Прыжки с места и с разбега в длину. Верхняя прямая из зоны 4,3,2 Удары с задней линии	
9	сентябрь/ октябрь		Практикум	1	Понятие о тех. приема одной рукой. Бег на короткие дистанции. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. С переводом влево вправо. Игра в защите «углом вперед»	
10	сентябрь/ октябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Строевые упр. Имитация нападающего удара и передача ч/з сетку в прыжке. Игра в защите «углом назад».	
11	октябрь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. бег с изм. скорости. Прием мяча снизу одной рукой в падении. Нападающий удар со второй передачи	
12	октябрь		Практикум	1	Прыжки с места и с разбега в длину. Прием мяча: от сетки от блока при ударе против. Удары с задней линии	

13	октябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег на короткие дистанции. Перемещение. Передачи :сверху двумя, спиной после перемещ. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5:Прямой из зоны 4,3,2. Игра в защите «углом вперед»	
14	октябрь		Практикум	1	Понятие о тех.приема одной рукой. Прыжки с места и с разбега в длину. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. Прямой из зоны 4,3,2. Игра в защите «углом назад»	
15	октябрь		Практикум	1	Бег с изменением скорости. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. Прямой из зоны 4,3,2. Нападающий удар со второй передачи.	
16	октябрь		Практикум	1	Строевые упр. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. Прямой из зоны 4,3,2. Удары с задней линии.	
17	октябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег с изменением скорости. Имитация нападающего удара и передача ч/з сетку в прыжке. Игра в защите «углом вперед»	Текущий
18	октябрь		Практикум	1	Прыжки с места и с разбега в длину. Прием мяча снизу одной рукой в падении. Игра в защите «углом вперед»	
19	октябрь/ ноябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег на короткие дистанции. Прием мяча снизу одной рукой в падении. Игра в защите «углом назад»	
20	октябрь/ ноябрь		Практикум	1	Бег на короткие дистанции. Блокирование: одиночное. Игра в защите «углом назад»	
21	ноябрь		Практикум	1	Понятие о тех.приема одной рукой. Блокирование: одиночное с удаленных от сетки передач. Игра в защите «углом назад».	
22	ноябрь		Практикум	1	Прыжки с места и с разбега в длину. Блокирование: групповое. Игра в защите «углом назад».	
23	ноябрь		Практикум	1	Бег с изменением скорости. Блокирование: групповое. Игра в защите «углом вперед».	
24	ноябрь		Практикум	1	Бег с изменением скорости. Блокирование: групповое. Игра в защите «углом вперед».	
25	ноябрь		Практикум	1	Бег на короткие дистанции. Нападающий удар со второй передачи. Игра в защите «углом вперед».	
26	ноябрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Прыжки с места и с разбега в длину. Прием мяча снизу одной рукой в падении.	

					Удары с задней линии. Игра в защите «углом вперед».	
27	ноябрь /декабрь		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Строевые упр.Передачи:сверху двумя,спиной после перемещ.Блокирование: одиночное. Игра в защите «углом вперед».	
28	ноябрь /декабрь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Бег с изменением скорости.Блокирование: одиночное с удаленных от сетки передач. Игра в защите «углом назад».	
29	декабрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Прыжки с места и с разбега в длину. Нападающий удар со второй передачи. Игра в защите «углом назад».	
30	декабрь		Практикум	1	Понятие о тех.приеме. Прыжки с места и с разбега в длину. Имитация нападающего удара и передача ч\зсетку в прыжке. Нападающий удар со второй передачи. Игра в защите «углом вперед».	
31	декабрь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Бег с изменением скорости. Имитация нападающего удара и передача ч\зсетку в прыжке. Игра в защите «углом вперед»	
32	декабрь		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Строевые упр. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. Блокирование: с удаленных от сетки передач. Игра в защите «углом назад»	
33	декабрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Бег с изменением скорости. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. Блокирование: одиночное. Игра в защите «углом назад»	
34	декабрь		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Прыжки с места и с разбега в длину. Прямой из зоны 4,3,2. Игра в защите «углом вперед»	
35	декабрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Бег на короткие дистанции. Прямой из зоны 4,3,2. Игра в защите «углом вперед»	
36	декабрь		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Строевые упр. Верхняя прямая с переводом влево, вправо. Прием мяча: снизу одной рукой в падении.	

					Нападающий удар со второй передачи.	
37	январь		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Бег с изменением скорости. Имитация нападающего удара и передача ч\зсетку в прыжке. Прием мяча: от сетки от блока при ударе противника. Удары с задней линии.	
38	январь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Прыжки с места и с разбега в длину. Прием мяча. Блокирование: одиночное. Игра в защите «углом вперед»	
39	январь		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Бег на короткие дистанции. Прием мяча. Блокирование: с удаленных от сетки передач. Игра в защите «углом назад»	
40	январь		Практикум	1	Строевые упр. Бег с изменением скорости. Различные способы в сочетании с тех.приемом. Передачи: с верху двумя, спиной после перемещ. Верхняя прямая с переводом влево, вправо. Игра в защите «углом вперед»	Текущий контроль
41	январь		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Прыжки с места и с разбега в длину. Игра в защите «углом назад»	
42	январь		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Прыжки с места и с разбега в длину. Игра в защите «углом вперед»	
43	январь/ февраль		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Бег на короткие дистанции. Игра в защите «углом назад»	
44	январь/ февраль		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов.Строевые упр. Различные способы в сочетании с тех. приемом. Верхняя прямая в зоны 1-2;4-5. Имитация нападающего удара и передача ч\з сетку в прыжке. Игра в защите «углом вперед»	
45	февраль		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег с изменением скорости. Прием мяча: снизу одной рукой в падении. Игра в защите «углом назад»	
46	февраль		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Прыжки с места и с разбега в длину. Прием мяча: снизу одной рукой в падении. Игра в защите «углом назад»	
47	февраль		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Бег на короткие дистанции. Прием мяча: от сетки	

					от блока при ударе противника. Игра в защите «углом вперед»	
48	февраль		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Строевые упр. Прямой из зоны 4,3,2. Блокирование: групповое. Игра в защите «углом вперед»	
49	февраль		Практикум	1	Понятие о тех. приеме одной рукой. Бег с изменением скорости. Различные способы в сочетании с тех. приемом. Прямой из зоны 4,3,2. Блокирование: одиночное, групповое. Игра в защите «углом назад»	
50	февраль		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Прыжки с места и с разбега в длину. Верхняя прямая с переводом влево, вправо. Блокирование: одиночное, групповое. Игра в защите «углом вперед»	
51	февраль/ март		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег на короткие дистанции. Прямой из зоны 4,3,2. Удары с задней линии.	
52	февраль/ март		Практикум	1	Понятие о тех. приеме одной рукой. Прыжки с места и с разбега в длину. Верхняя прямая с переводом влево, вправо. Игра в защите «углом вперед»	
53	март		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Строевые упр. Перемещение. Прием мяча: от сетки, от блока при ударе против. Игра в защите «углом назад»	
54	март		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Бег с изменением скорости. Передачи: с веру двумя, спиной после перемещ. Игра в защите «углом назад»	
55	март		Практикум	1	Понятие о тех. приеме одной рукой. Бег на короткие дистанции. Имитация нападающего удара и передача ч\з сетку в прыжке. Игра в защите «углом вперед»	
56	март		Практикум	1	Понятие о тех. приеме одной рукой. Бег на короткие дистанции. Прием мяча: снизу одной рукой в падении. Игра в защите «углом вперед»	
57	март		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Прыжки с места и с разбега в длину. Верхняя прямая в зоны 1-2; 4-5. Игра в защите «углом назад»	Текущий контроль
58	март		Практикум	1	Состав команды, ростановка, перемщ. Строевые упр. Прямой из зоны 4,3,2. Игра в	

					защите «углом назад»	
59	март		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Бег с изменением скорости. Верхняя прямая с переводом влево, вправо. Игра в защите «углом вперед»	
60	март		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Бег на короткие дистанции. Имитация нападающего удара и передача ч/з сетку в прыжке. Игра в защите «углом вперед»	
61	апрель		Практикум	1	Состав команды, ростановка,перемщ. Строевые упр. Передачи: с верху двумя, спиной после перемещ. Игра в защите «углом назад»	
62	апрель		Практикум	1	Понятие о тех.приеме одной рукой. Прыжки с места и с разбега в длину. Верхняя прямая в зоны 1-2; 4-5. Блокирование: одиночное. Игра в защите «углом назад»	
63	апрель		Практикум	1	Роль. сорев в подготовке юных спортсменов. Бег с изменением скорости. Перемещение. Прямой из зоны 4,3,2. Блокирование: с удаленных от сетки передач. Игра в защите «углом вперед»	
64	апрель		Практикум	1	Строевые упр. Различные способы в сочетании с тех. приемом. Прием мяча: снизу одной рукой в падении. Игра в защите «углом назад»	
65	май		Практикум	1	Бег с изменением скорости. Подачи. Прием мяча: снизу одной рукой в падении. Нападающий удар со второй передачи.	
66	май		Практикум	1	Прыжки с места и с разбега в длину. Прямой из зоны 4,3,2. Прием мяча от сетки, от блока при ударе противника. Удары с задней линии.	
67	май		Практикум	1	Бег на короткие дистанции. Верхняя прямая с переводом влево, вправо. Блокирование: одиночное. Игра в защите «углом вперед»	Итоговый контроль
68	май	Развитие функциональной грамотности обучающихся на	Практикум	1	Строевые упр. Передачи: с верху двумя, спиной после перемещ. Нападающий удар со второй передачи.	Текущий контроль

		урока х физич еской культ уры				
--	--	--	--	--	--	--

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Для успешного прохождения программного материала для занятия объединения необходимо иметь:

1. Оборудование мест занятий в зале;
2. Сетка основная;
3. Сетка удлиненная;
4. Мишени настенные;
5. Подвесные мячи;
6. Мячи на амортизаторах;
7. Мячи волейбольные (на 2-х занимающихся)
8. Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг один на 2-х, 3-х занимающихся)
9. Мячи теннисные или малые резиновые
10. Скакалки по количеству занимающихся
11. Экран «прыгучести»
12. Гантели, гири, различного веса
13. Резиновые бинты, жгуты
14. Мячи футбольные, баскетбольные – по потребности

Информационное обеспечение

<https://web.archive.org/web/20141009082559/http://bmsi.ru/about>

http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf

Кадровое обеспечение

Педагог первой квалификационной категории, педагог дополнительного образования.

Стаж работы 4 года.

2.3 Формы аттестации

Согласно учебному плану и в соответствии с возрастными особенностями детей предусмотрены такие формы аттестации, как соревнования (школьные, городские), товарищеские встречи, анализ игры.

Контроль за результатами обучения ведется в следующей форме:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

Предварительный контроль осуществляется за уровнем О.Ф.П., С.Ф.П. в начале учебного года (сентябрь – октябрь).

Итоговый контроль над этими показателями осуществляются в конце учебного года (апрель-май).

Текущий контроль над уровнем технической и тактической подготовкой осуществляется не реже 1 раза в 3 месяца, но также может осуществляться в любой момент учебно-тренировочного процесса. Итоги этого контроля используются ПДО вы для воспитанников по годам обучения приведены ниже.

Нормативы по технике игры

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Виды испытаний	1 год		2 год		3 год	
	м	д	м	д	м	д
Бег 92м (к 6 точкам), с	31,0	32,0	30,0	31,0	29,0	30,0

Бег 6*5м, с	12,5	12,8	12,0	12,4	11,0	11,8
Прыжок толчком двух ног, см с места с разбега	40 45	35 40	50 55	40 45	55 60	43 48

2.4.Оценочные материалы Комплекты оценочных средств по направлениям

1-ый год обучения

1. Передача двумя сверху:

- Над собой в круге – 3,5 м

Время - 2 минуты

Количество – 20-15-10

Оценка (баллы) -5-4-3

- Прием снизу не выходя из круга -3,5 м

Количество – 15-12-10

Оценка (баллы) -5-4-3

2. Подачи:

Любым способом – 5 подач.

Попасть в любую точку площадки.

Количество -4-3-2

Оценка (баллы) -5-4-3

3. Нападающий удар:

- Метание теннисного мяча через сетку высотой 2,10 м (мальчики), 2,00 м (девочки) в прыжке из зон «4» в зону «5» в цель – гимнастический мат -5 попыток.

	мальчики	девочки
а) сильной рукой	4-3-2	3-2-1
б) слабой рукой	3-2-1	3-2-1
Оценка (баллы)	5-4-3	5-4-3

Комплексная оценка	Сумма баллов оценка	22-18 отл.	17-14 хор.	13-10 удов.
Комплексная оценка	Сумма баллов оценка	20-17 отл.	16-13 хор.	12-9 удов.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методы обучения

Под методом обучения подразумевают способ приобретения знаний, умений и навыков, развитие двигательных, моральных и волевых качеств. Учитель объясняет и показывает те или иные двигательные действия, а учащиеся овладевают ими. Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием материала, подготовленностью учащихся. В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия — упражнения.

Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение.

Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о техникотактических приемах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым.

Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. Объяснение — это изложение сути конкретного движения, действия, которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением пользуются при разучивании игровых приемов группой, при изучении групповых командных действий, при установке на предстоящую игру.

Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной.

Разбор в спортивной практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся игры или предстоящей встречи. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам учитель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся.

Задание является формой постановки задачи перед уроком или перед выполнением игрового упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким учащимся на игру по выполнению какого-либо индивидуального или группового тактического действия. Указание — это краткая форма задания на выполнение упражнения по технике и тактике. Часто пользуются им при проведении учебных игр или отработке тактических взаимодействий. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки игры или игрового упражнения.

Распоряжение — форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т. д.

Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинограмм и т. д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Показ всегда сочетается с использованием слова и должен давать целостное представление об изучаемом упражнении. Осуществляется он учителем или одним из учащихся. Важно перед показом сосредоточить внимание учащихся, создать условия для наблюдения (выбор места для показа, построение учащихся и т. д.). Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения - это позволит создать зрительный образ разучиваемого игрового действия.

Демонстрация наглядных пособий является вспомогательным способом и может быть эффективной только в сочетании с другими методами. Она дает хороший эффект и при изучении групповых и командных тактических действий. В обучении спортивным играм часто практикуют повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание детей на наиболее существенных элементах двигательных действий, на моментах, где вероятность появления ошибок является наибольшей.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игры или целого игрового приема. Повторение может осуществляться в целом или по частям.

Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в одно целое. Это расчленение необходимо только там, где оно дает наибольший эффект при разучивании.

Расчленение должно носить форму игрового упражнения, т. е. законченную форму отдельного движения. Для разучивания нападающего удара в волейболе — это напрыгивание и ловля мяча в прыжке, нападающий удар с собственного набрасывания и др. Применение расчлененного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью других методов. Отдельные технические приемы в спортивных играх рекомендуется разучивать только в целостном виде, так как расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладение ими.

Наибольший эффект дает методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях, применения подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности учащихся и регламентируются учителем. Закрепление игрового действия происходит на фоне выполнения упражнения в усложняющихся условиях. Игровой метод применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приемов успешно применяют игры 2Х2, 3Х3, 4Х4 в одну корзину, в одни ворота и т. д. Игровой метод успешно сочетают с соревновательным. Это повышает интерес, вызывает повышенный эмоциональный настрой, способствует лучшему закреплению навыка в выполнении игрового приема или игрового упражнения. Сущность его заключается в том, что занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя.

В спортивных играх нет предела совершенствованию игровых приемов, они совершенствуются и закрепляются в соревнованиях.

Соревновательный метод занимает большое место в процессе обучения и совершенствования. На начальном этапе дети соревнуются в выполнении отдельных игровых упражнений и тактических заданий, затем в играх по упрощенным правилам и, наконец, в официальных встречах. Этот метод дает возможность приобретать необходимую игровую практику, правильно оценивать игровую ситуацию и в зависимости от нее применять наиболее эффективные технические приемы. Соревновательный метод способствует достижению высокого уровня совершенствования функциональных систем организма, совершенствованию технического мастерства, достижению высоких спортивных результатов. В обучении большого успеха можно добиться, сочетая различные методы в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых двигательных действий.

2.5.2. Формы организации учебного процесса

Вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;

- комбинированные формы занятий, на которых теоретические объяснения иллюстрируются примерами;
- показом педагога;
- наблюдения;
- беседы;
- соревнования;

- эстафеты;
- игры.

2.5.3. Формы организации учебного занятия

Успешная реализация тренировочных задач определяется оптимальным выбором форм организации учебно-тренировочного процесса обучения.

При обучении волейболу применяются *индивидуальные, групповые, фронтальные формы организации занятий и круговая тренировка.*

Индивидуальные формы работы с волейболистами позволяют индивидуально дозировать нагрузку, обеспечивая коррекцию и контроль каждого волейболиста со стороны тренера. При этом формируется чувство ответственности при выявлении индивидуальных ошибок при выполнении технических приемов.

При групповых формах работы во всем занятии или его отдельных частях производятся коллективные взаимодействия, близкие к условиям соревнований для совершенствования коллективной игры в защите и нападении.

Фронтальная форма означает одновременное выполнение однотипных упражнений всей группой, при котором тренеру создается возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа для всех спортсменов.

При круговой тренировке происходит серийное повторение упражнений на так называемых «станциях», т.е. местах с соответствующим оборудованием и инвентарем. Упражнения подбираются и объединяются в комплекс по специальному тренирующему воздействию, а выполняются в порядке последовательной смены «станций».

2.5.4. Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- Технология развивающего обучения;
- Технология личностно-ориентированного обучения;
- Здоровье сберегающая технология.

2.5.5. Алгоритм учебного занятия

Основные звенья (этапы) занятия:

1. Организационный момент, характеризующийся внешней и внутренней (психологической) готовностью учащихся к занятию.
2. Проверка знаний и умений учащихся для подготовки к новой теме.
3. Постановка цели занятия.
4. Организация восприятия и осмысления новой информации.
5. Первичная проверка понимания.
6. Контроль за результатами учебной деятельности, осуществляемый педагогом и учащимися.
7. Подведение итогов занятия.

2.5.6. Дидактические материалы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
«Правила игры волейбол».
Видеозаписи выступлений учащихся.
«Правила судейства в волейболе».
Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2.5 Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 22.11.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) [Электронный ресурс]. – Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс». – Режим доступа:
<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=201220&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.39312773782423505#0>. (Дата обращения 22.03.2018).
2. Аврамова, Н.В. Тесты и критерии оценки навыков программирования двигательных действий волейболисток 15-17 лет / Н.В. Аврамова, Л.Д. Назаренко // Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 2. – С. 10-16.
3. Айриянца, А.Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 230 с.
4. Алешин, И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие / И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
5. Алешина, С.Н. Воздействие занятий волейболом на уровень подготовленности и состояние здоровья студентов / С.Н. Алёшина, С.В. Алёшин // Апробация. – 2016. – № 3. – С. 70-73.
6. Ахмадулин, Э.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни посредством занятий волейболом / Э.Ф. Ахмадуллин // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний: материалы III международной научно-практической конференции (Курган, 21 апреля 2016 г.) Курганский гос. ун-т; [редкол.: И.А. Струнин]. – Курган: Курганский гос. ун-т. – 2016. – С. 67-68.
7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с. – ISBN 5-09-001807-3.
8. Барбара, Л.В. Волейбол: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Л. В. Барбара, Б. Ж. Фергюсон. – М.: АСТ, Астрель, 2014 – 161с.
9. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки: монография / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с. – ISBN 978-5-278-00848-4.
10. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 360с.

11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 381 с. – ISBN 978-5-222-14231-8.
12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: монография / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
13. Вишня, П.М. Обучая волейболу. Физическая подготовка / П.М. Вишня // Физическая культура в школе. – 2012. – №4. – С. 23-27.
14. Горячева. Н.Л. Индивидуально-типологические свойства личности подростков занимающихся и не занимающихся волейболом / Н.Л. Горячева , И.В. Гурова, В.В. Трифоно, А.В. Милехин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. – С. 10-50.
15. Григорьева, И.В. Характерные особенности спортивно-игровой деятельности команд по волейболу / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Г.М. Сикорская // Воронежский научно-технический Вестник. – 2014. – № .4 –С. 38-41.
16. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с
17. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 178 с.
18. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультуры и спорт, 2008. – 239 с.
19. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 224 с.
20. Железняк, Ю.Д. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе: методические материалы для тренеров / Ю.Д. Железняк. – Тула: Приорск, 1993. – 295 с.
21. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболисток: учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 136с.
22. Железняк, Ю.Д. Программа по волейболу для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Ю.Д. Железняк. – М., 1997. – 156 с.
23. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с. – ISBN 5-7695-1749-2.
24. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнов. – М.: Академия, 2001. – 507 с.
25. Зациорский, В.М.: Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с. – ISBN 978-5-9718-0340-9.

26. Земцова, И.И. Спортивная физиология: учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219 с. – ISBN 978-9-6687082-9-9.
27. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1985. – 261 с.
28. Ивойлов, А.В. Волейбол: курс спортивного совершенствования в вузах / А.В. Ивойлов. – Минск, 1962. – 82с.
29. Кальдинов, А.П. Развитие скоростно-силовых качеств девочек на занятиях по волейболу / А.П. Кальдинов, У.Т. Атакулов, Д.М. Лиджиева // Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2016. – № 6. – С. 66-69.
30. Каширин, В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов: монография / В.А. Каширин., А.В. Бурцев., Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: УлГУ, 2010. –131 с.– ISBN 5-86045-226-8.
31. Козина, Ж.Л. Методологические основы определения индивидуальных особенностей волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки / Ж.Л. Козина, С.С. Ермаков, А.О. Погорелова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 53-56.
32. Куркина, Н.М. Развитие координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста в процессе занятий волейболом / Е.М. Куркина // Студенческий электронный журнал СТРИЖ. – 2016. – № 1. – С. 29-31.
33. Кутузова, В.Г. Координационные способности волейболисток / В.Г. Кутузова // Российская наука в современном мире: материалы XVI Международной научно-практической конференции (Москва, 30 июня 2018 г.) Мос. гос ун-т им. М. В. Ломоносова; Пензенский го. ун-т. – М: «Научно-издательский центр «Актуальность.РФ», 2018. – С. 123-124. – ISBN 978-5-6041034-8-7.
34. Лапоухов, Е.И. Воспитание скоростно-силовых способностей учащихся на секционных занятиях по волейболу/ Е.И. Лапоухов, И.Н. Минка // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 97-101.
35. Легоньков, С.В. Методика развития физической подготовленности в волейболе: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2001. – 62 с.
36. Лосин, Б.Е. Оценка соревновательной деятельности волейболисток: учебно-методическое пособие / В.Г. Лосин – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 32 с.
37. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN: 978-5-98724-012-3.
38. Лях, В.И. Средства и методы развития координационных способностей / В.И. Лях //Физическая культура в школе. – 2018. – №4. – С. 8-12.

39. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для студентов факультета физической культуры / В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. – М.: СпецЛит, 2010. – 192 с. – ISBN: 978-5-299-00439-7.